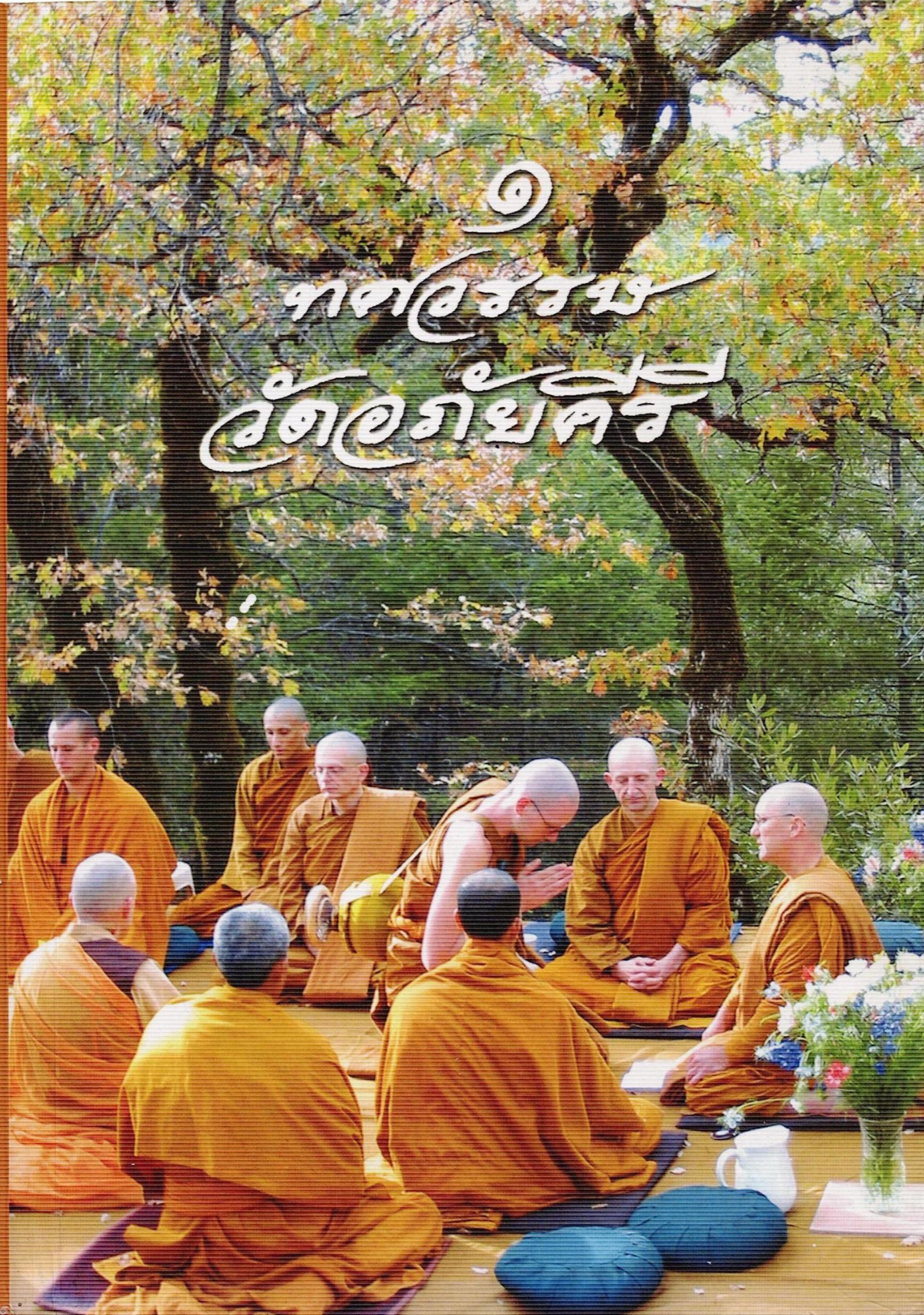
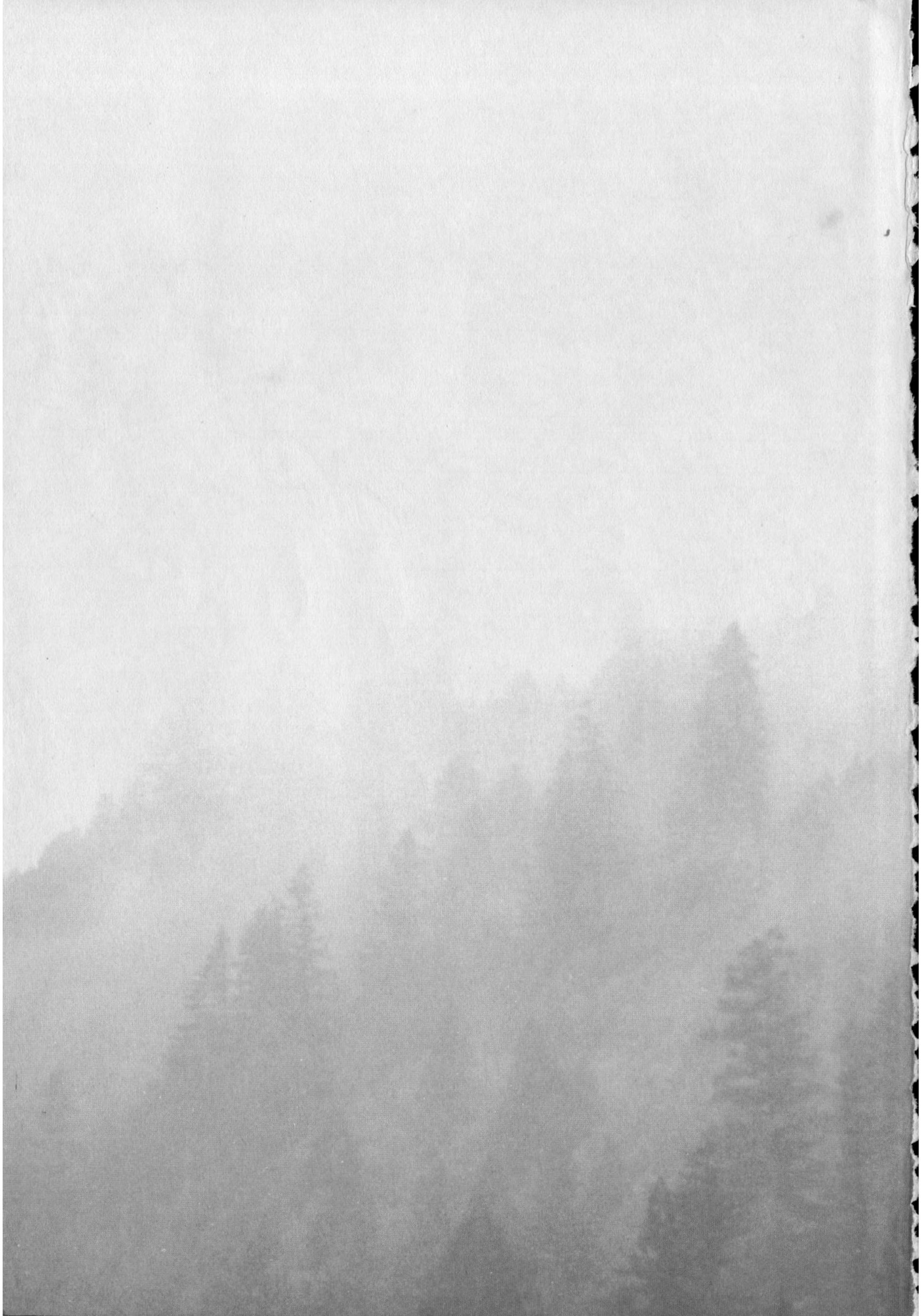


๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

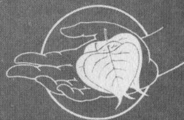


กราบนมัสการส่งหลวงพ่อชา สุภทฺโท ไปต่างประเทศ
พฤษภาคม ๒๕๒๐



๑

ทศวรรษ
วัดอภัยคีรี



"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ ครบบริบูรณ์ บริสุทธิ์ สัตว์ทั้งหลาย จำพวกที่มีธุลี คือกิเลสในจักษุน้อยมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรม จักมี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม"

(วิ. มหาวรรค เล่ม ๔ ภาค ๑ หน้า ๗๒ เรื่องพ้นจากบ่วง)



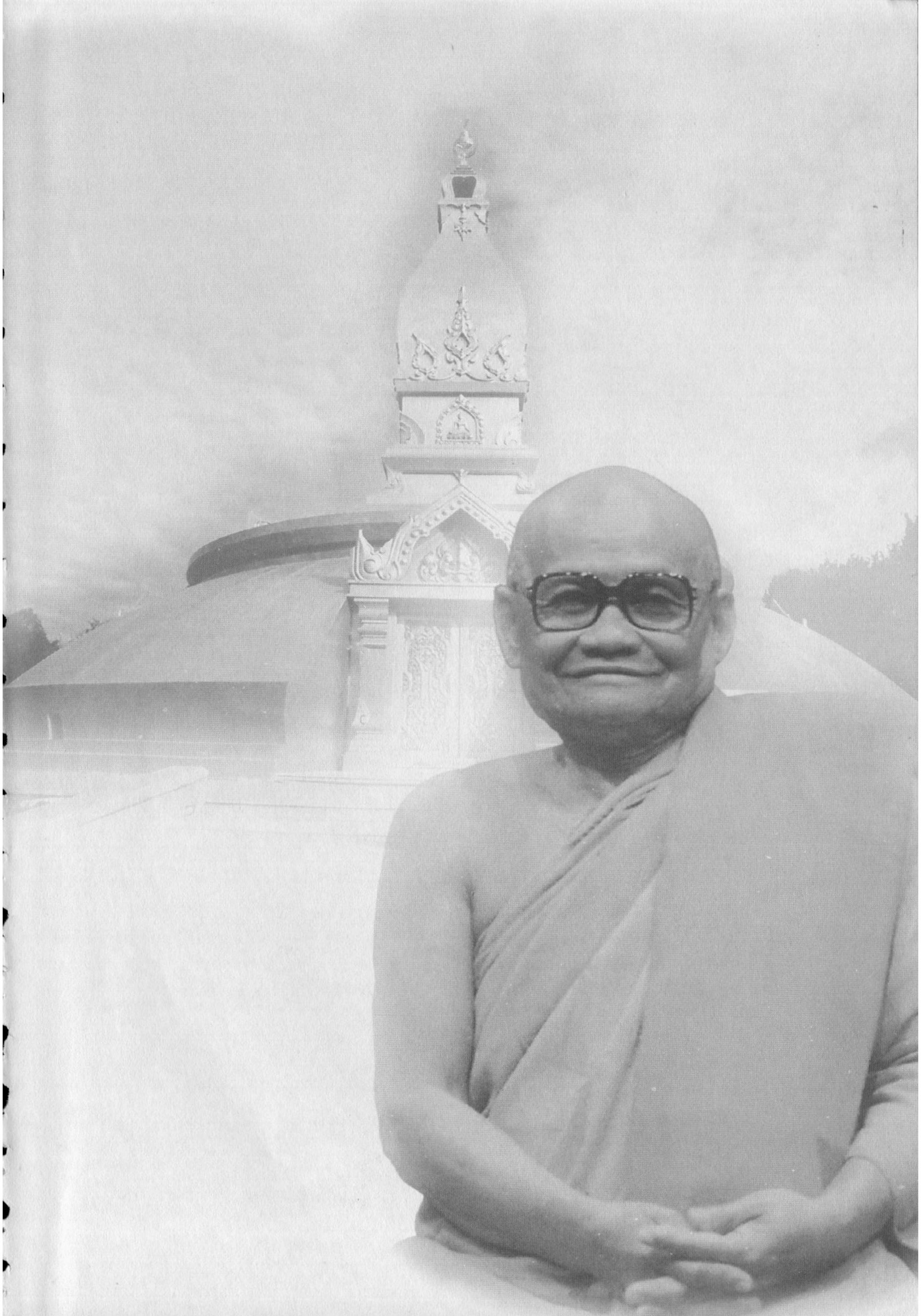
พระพุทธปฏิมาประธาน ปางปฐมเทศนา
พระประธานของวัดอภัยคีรี

จงเตือนตนด้วยตนเอง

จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

ภิกษุเอย ถ้าเธอคุ้มครองตนได้

มีสติรอบคอบ เธอจักอยู่เป็นสุข



๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี

ปสันโนภิกขุ • อมโรภิกขุ • ชยสาโรภิกขุ

ISBN : 974-88143-3-5

คณะศิษย์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ
พิมพ์ครั้งแรก ๑๐ มิถุนายน ๒๕๔๙
จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี : เขียนโดยลายมืออาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก
ภาพถ่ายปกหน้า-หลัง : มนตรี ศิริธรรมปิติ
จัดทำโดย : กองทุนธรรมบูชา
จัดรูปเล่ม - พิมพ์ที่ : ปาปิรุส พับลิเคชั่น โทร. ๐-๒๒๘๗-๒๔๙๒

คำนำ

ในโอกาสที่วัดอภัยคีรีมีอายุครบรอบ ๑๐ ปี กองทุนธรรมบูชาและคณะศิษย์มีความเห็นตรงกันว่า ควรจัดพิมพ์หนังสือเป็นที่ระลึก เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ได้ขออนุญาตนำกัณฑ์เทศน์ของพระอาจารย์ปสันโน และพระอาจารย์อมโร มารวมพิมพ์เป็นเล่มเดียวกัน

เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๙ มีพิธีถวายผ้าป่า ๑๐ ปีวัดอภัยคีรี ที่บ้านบุญ พระอาจารย์ชยสาโรเมตตาเทศน์ให้คณะญาติธรรมที่ไปร่วมงาน จึงได้ขออนุญาตนำมาพิมพ์ในเล่มเดียวกันนี้ด้วย โดยพระอาจารย์ชยสาโรได้กรุณาตั้งชื่อให้ว่า **"๑ ทศวรรษ วัดอภัยคีรี"** ต้องกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ทั้งสามท่าน ที่ให้ความเมตตากรุณาตลอดมา

ในการนี้ กองทุนธรรมบูชาได้รับความร่วมมือร่วมใจจากคณะศิษย์ที่มีความศรัทธา ช่วยกันเลือกกัณฑ์เทศน์ ถอดเทป แปลกันเทศน์จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย พิมพ์ต้นฉบับ พิสูจน์อักษร ตลอดจนเอื้อเฟื้อภาพถ่ายสวยๆจากหลายท่าน ต้องขอขอบพระคุณและขออนุโมทนาเป็นอย่างสูงต่อทุกท่านที่ได้มีกุศลเจตนาบำเพ็ญธรรมทานร่วมกันในโอกาสนี้

ขออนุโมทนาทุกๆท่านที่มีส่วนร่วมสนับสนุนในการพิมพ์ และช่วยจนงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

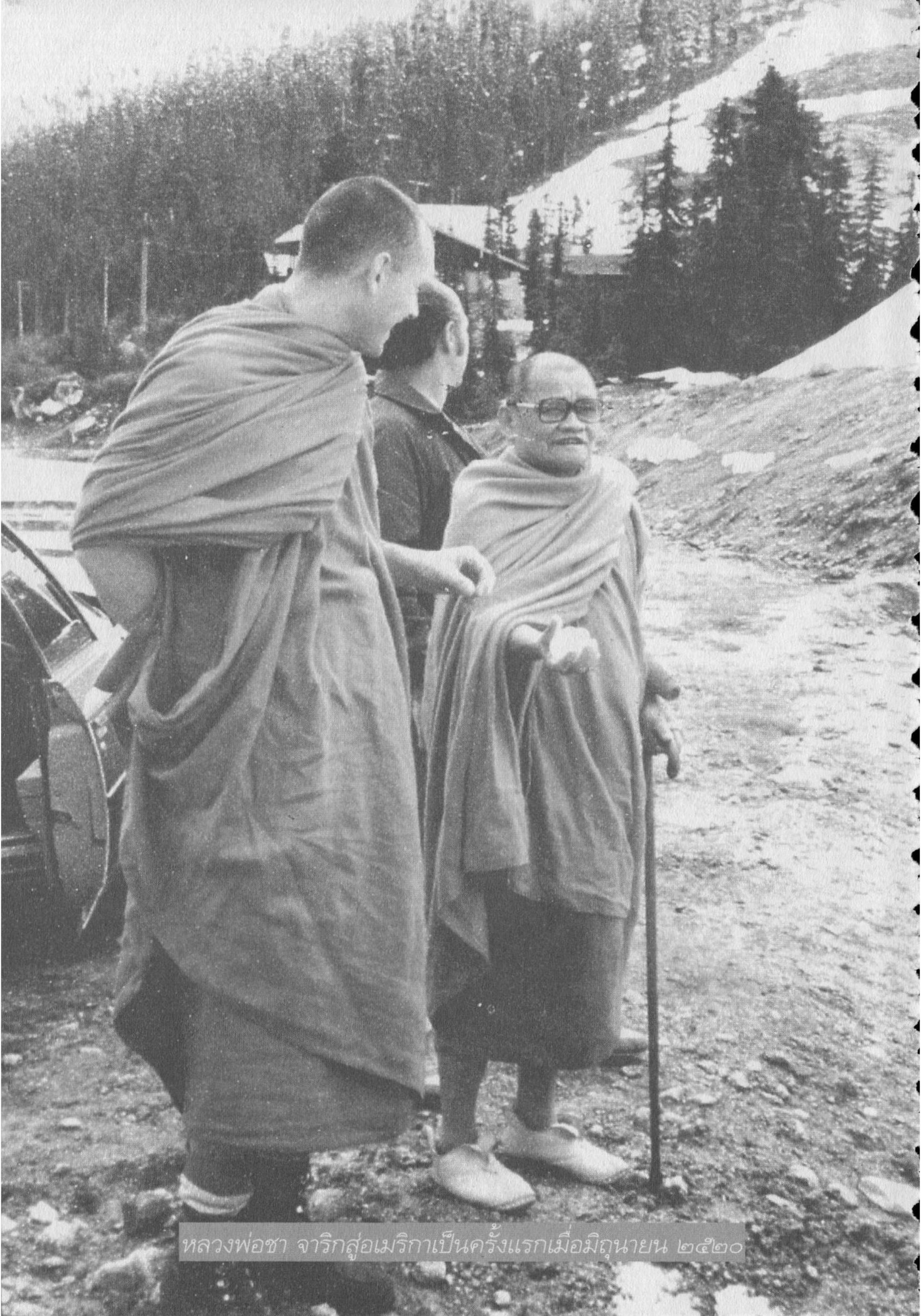
ขอบุญกุศลอันเกิดจากหนังสือเล่มนี้ ให้ผลบุญบังเกิดขึ้นในใจของทุกท่าน ให้ความรู้ ความตื่น และเบิกบานในธรรม เจริญก้าวหน้า จนถึงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ จงเป็นพลวปัจจัยเกื้อหนุนให้ทุกท่านมีกำลังกาย กำลังใจ ที่จะดำเนินไปในเส้นทางแห่งกุศลตลอดไป

กองทุนธรรมบูชา

สารบัญ



พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุวัดอภัยคีรี
วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๗



หลวงพ่อชา จาริกสู่อเมริกาเป็นครั้งแรกเมื่อมิถุนายน ๒๕๒๐

เล่าเรื่อง
วัดอภัยคีรี

เมืองซานฟรานซิสโก รัฐแคลิฟอร์เนีย
ประเทศสหรัฐอเมริกา

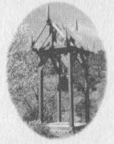
เมื่อปี ๒๕๒๐ หลวงพ่อชา สุภัทโท วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับนิมนต์ไปสหรัฐอเมริกา เพื่ออบรมกรรมฐาน มีลูกศิษย์ฝรั่งและคนไทยจำนวนมาก ทำให้เขาเหล่านั้นได้รับปีติ เกิดความสนใจในหลักปฏิบัติตามแนวคำสอนของหลวงพ่อชา

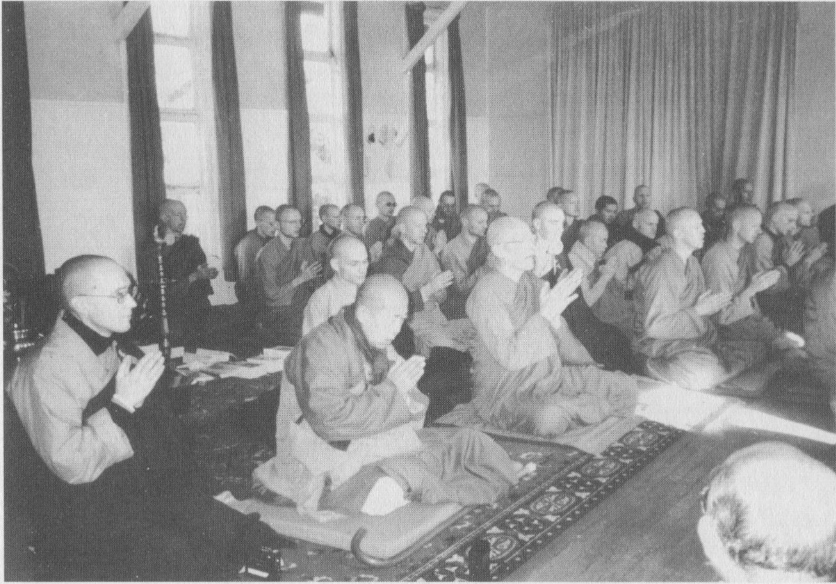
อุบาสิกาท่านหนึ่ง ได้เล่าถึงเหตุการณ์ในครั้งนั้นว่าได้นิมนต์หลวงพ่อชาไปที่บ้านที่ซีแอตเทิล เพื่อแสดงธรรมกับเพื่อนๆ คนไทย เมื่อได้ฟังหลวงพ่อแสดงธรรม ทุกคนซาบซึ้ง หลายๆ คนปรารภกับหลวงพ่อว่า อยากให้หลวงพ่อเปิดวัดสาขาหนองป่าพง ในอเมริกา มีศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่อเก่งๆ เช่น พระอาจารย์สุเมโธ และพระอาจารย์ปภากโร ทั้งสององค์ก็เป็นชาวอเมริกา บ้านก็อยู่ซีแอตเทิล หลวงพ่อชาตอบทุกคนในวันนั้นว่า **"รอไปเถอะอีก ๒๐ ปี"**



ต่อมาในปี ๒๕๒๗ พระอาจารย์สุเมโธ ได้รับนิมนต์ให้มาแสดงธรรม อบรมการปฏิบัติแก่ชาวเมืองซานฟรานซิสโก (San Francisco) มลรัฐแคลิฟอร์เนีย (California) ทำให้ชาวเมืองซานฟรานซิสโกเกิดความสนใจในการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทตามแนวของหลวงพ่อชา สุภัทโท เป็นอันมาก จนรวมตัวเป็นกลุ่มของผู้สนใจในพุทธศาสนา แต่ยังไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมในการปฏิบัติเท่าที่ควร ดังนั้นจึงได้มีการรวมตัวกันก่อตั้ง "มูลนิธิสังฆปาละ" ขึ้นในปี ๒๕๓๑ มีจุดประสงค์หลักประการหนึ่งคือเพื่อจัดหาสถานที่ที่เหมาะแก่การก่อตั้งวัดป่าโดยจะให้เป็นป่าที่อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลจากเมืองซานฟรานซิสโกมากนัก

ความพยายามในการก่อตั้งวัดป่า มีความก้าวหน้าไปไม่เร็วนัก แต่การจัดการอบรมปฏิบัติธรรมก็ยังดำเนินไปเรื่อยๆ ไม่ขาด จนกระทั่งปี ๒๕๓๘ คณาจารย์ Hsuan Hua เจ้าอาวาสวัดพระพุทธรูปหมื่นองค์ (The City of the Ten Thousand Bhuddhas) ซึ่งเป็นวัดฝ่ายมหายาน องค์ท่านได้เคยปฏิบัติที่ประเทศไทย มีความประทับใจในแนวปฏิบัติฝ่ายเถรวาท ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะสนับสนุนการปฏิบัติร่วมกันของมหายานและเถรวาทอีกครั้ง และเมื่อองค์ท่านได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ

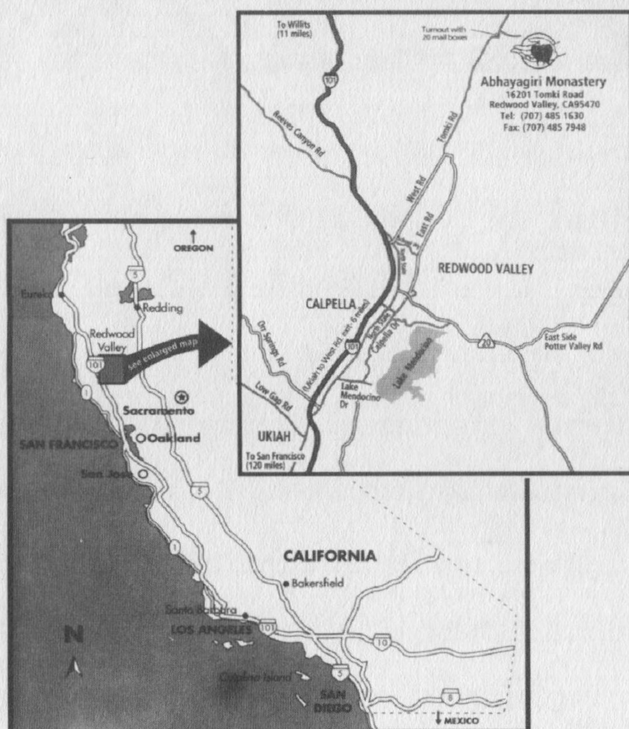


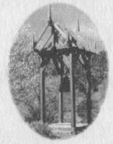


ทำให้ท่านทั้งสองมีความเคารพซึ่งกันและกันเป็นอันมาก ก่อนมรณภาพ องค์ท่านจึงได้เมตตามอบที่ดินซึ่งอยู่ใกล้กับวัดของท่านจำนวน ๑๒๐ เอเคอร์ให้กับคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่อชา โดยที่ดินแปลงดังกล่าวอยู่ที่ เรดวู้ด วาเลย์ (Redwood Valley) ในเขตเมนโดชิโน (Mendocino County) มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ห่างจากเมืองซานฟรานซิสโกไปทางเหนือ ตามเส้นทางหมายเลข ๑๐๑ ประมาณ ๑๓๐ ไมล์ มีลักษณะเป็นป่าบนเขา ยังไม่มีอาคารสิ่งก่อสร้าง และระบบสาธารณูปโภค ตลอดจนทางเข้า-ออก

ประจวบเหมาะกับในเวลานั้น เจ้าของที่ดินแปลงที่ติดกับ

ที่ดินที่คณาจารย์ Hsuan Hua เมตตามอบให้ มีความประสงค์จะขายที่ดิน เนื้อที่ ๑๓๐ เอเคอร์ พร้อมอาคารและระบบสาธารณูปโภคพอที่จะดัดแปลงให้เป็นที่พักอาศัยชั่วคราว คณะศิษย์และผู้ใฝ่ในธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งศรัทธาจากคณะศิษย์ชาวไทยได้รวบรวมทุนทรัพย์ เพื่อจัดซื้อที่ดินแปลงนั้นเพิ่มเติม จึงมีเนื้อที่รวมทั้งหมดเป็น ๒๕๐ เอเคอร์ เหมาะที่จะก่อตั้งวัดป่าตามความประสงค์ต่อไป



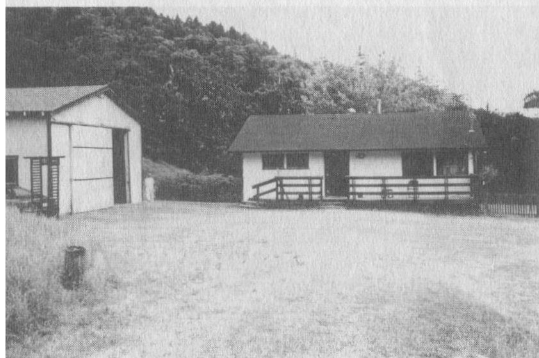
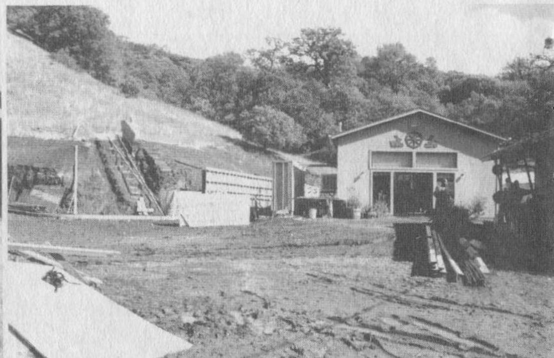




อภัยคีรี : ขุนเขาแห่งความปลอดภัย

"อภัยคีรี" เป็นภาษาบาลี มีความหมายว่า "ภูเขาที่ปราศจากซึ่งภัยอันตราย" ชื่อนี้ได้มาจากชื่อวัดในประเทศศรีลังกา เมื่อประมาณ ๕๐๐ ปี หลังพุทธกาล เป็นวัดที่ "ยินดีต้อนรับพระภิกษุสงฆ์ต่างนิกายมาอยู่ประพฤติปฏิบัติร่วมกัน ด้วยความสมัครสมานสามัคคี" นับว่าเป็นชื่อของวัดโบราณที่มีแนวคิด และแนวการปฏิบัติสอดคล้องกับความปรารถนาของคณาจารย์ Hsuan Hua ผู้มีความปรารถนาที่จะเห็น "การปฏิบัติร่วมกันของพระภิกษุฝ่ายมหายานกับเถรวาทอีกครั้ง" พระอาจารย์ปสันโน และพระอาจารย์อมโร จึงเลือกใช้ชื่อนี้ให้เป็นชื่อวัดป่าในสายของหลวงพ่อชาแห่งแรกในประเทศอเมริกา

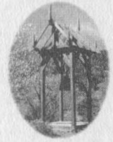


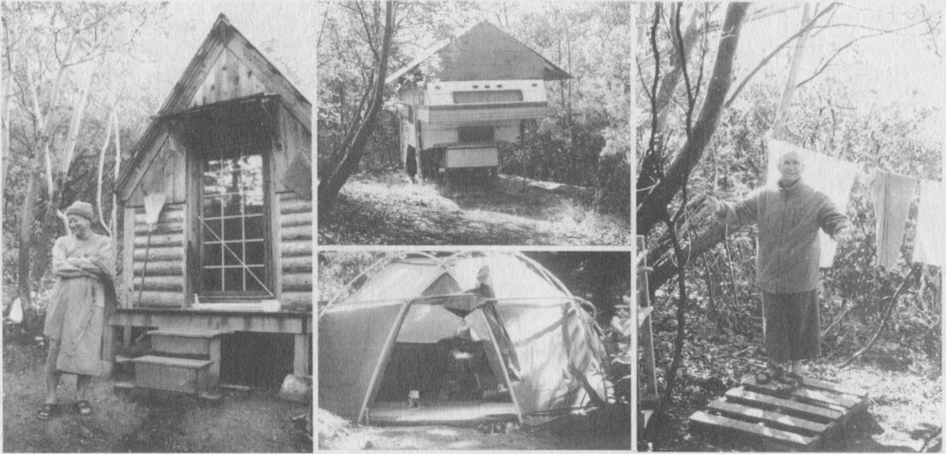



หลังจากคณะศิษย์หลวงพ่อชา ได้รับมอบที่ดินจากคณาจารย์ Hsuan Hua ในปี ๒๕๓๘ ในเดือนมิถุนายนปีต่อมา พระอาจารย์อมโร ซึ่งอุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี ๒๕๒๒ โดยมีหลวงพ่อชาเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้เดินทางมาที่แคลิฟอร์เนียเพื่อเริ่มก่อตั้งวัดอภัยคีรี โดยเริ่มแรกมีเพียงอาคารที่ปลูกสร้างอยู่บนที่ดินที่ซื้อเพิ่มเติมคือบ้านมีลักษณะเป็นเรือนชั้นเดียวและโรงรถซึ่งอยู่แยกจากกัน ดังนั้นสิ่งจำเป็นอันดับแรกที่ต้องจัดสร้างคือที่พักอาศัยอันเหมาะแก่การเจริญสมณธรรม แต่เนื่องจากกฎหมายของแคลิฟอร์เนียเข้มงวดมากในการพัฒนาที่ดินเพื่อทำให้เป็นที่อยู่

ภาพซ้าย : ที่ดินที่ซื้อเพิ่มมา ๑๓๐ เอเคอร์ มีบ้านและโรงรถติดมาด้วย บ้านนั้นใช้เป็นโรงครัว ที่ฉันอาหารและสำนักงาน มีห้องน้ำ ๑ ห้อง (ซึ่งเป็นห้องน้ำห้องเดียวในวัด)

ภาพขวา : ส่วนโรงรถได้รับการปรับปรุง ต่อเติม เป็นศาลาปฏิบัติธรรมและปฏิบัติกิจของสงฆ์ซึ่งใช้ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดจนถึงปัจจุบันนี้





อาศัย จะต้องเสนอแบบแปลนอย่างละเอียดเพื่อขออนุญาตต่อทางเทศบาล การขออนุญาตใช้เวลานานพอสมควรเพราะเนื่องจากต้องแก้ไขปรับปรุงแบบแปลนให้ถูกต้องตามระเบียบของเทศบาล

ขณะรอการอนุญาตนั้น ทางวัดได้รับการช่วยเหลือจากชาวบ้านที่อยู่ใกล้ๆ วัด โดยมีศรัทธามาช่วยสร้างกุฏิหลังเล็กๆ ซึ่งดัดแปลงมาจากรถนอนบ้าง หรือไม่ก็ซื้อเศษไม้ราคาถูกมาสร้างบ้างเพื่อให้เป็นที่อยู่ของพระภิกษุ สามเณร และญาติโยม คราวใดที่กุฏิไม่พอก็ใช้เต็นท์ให้พอเป็นที่อาศัย

ภาพซ้าย: พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก กับกุฏิหลังเล็ก คราวมาเยี่ยมวัดอภัยคีรี เมื่อตุลาคม ๒๕๔๒

ภาพขวา : พระอาจารย์ปสันโน กับที่สรงน้ำพระ-เณรของวัดอภัยคีรี

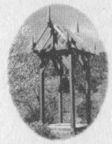




จนกระทั่งเดือนพฤษภาคม ปี ๒๕๔๑ ทางวัดก็ได้รับอนุญาตจากทางเทศบาลให้ทำการพัฒนาที่ดินได้ ทางวัดจึงได้เริ่มปรับปรุงพื้นที่ ตั้งแต่ลานจอดรถ ทางเข้า ทางออก ท่อแก๊ส ท่อน้ำ ทั้งนี้เพื่อสะดวกต่อการควบคุมไฟป่าอันอาจจะเกิดขึ้นซึ่งเป็นเรื่องที่ทางเทศบาลเข้มงวดมาก แม้แต่เครื่องทำความอบอุ่นในกุฏิ ก็ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ที่ใช้ฟืนเป็นเชื้อเพลิง ดังนั้นกุฏิเล็กๆ จากชาวบ้านผู้ศรัทธาช่วยกันสร้างเหล่านั้น จึงจำเป็นต้องรื้อถอนออกทั้งหมด

พระอาจารย์ปสันโน ซึ่งได้ตัดสินใจสละตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติเพื่อมาช่วยก่อตั้งวัดอภัยคีรี โดยได้เดินทางมาถึงในวันขึ้นปีใหม่ของปี ๒๕๔๐ และโดยเฉพาะก่อนการเดินทางมาครั้งนี้ ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระอุปัชฌาย์ เพื่อความสะดวกในการบรรพชาอุปสมบทกุลบุตรผู้มีความสนใจในพระศาสนา โดยเฉพาะกุลบุตรที่อาศัยอยู่ในอเมริกา

พระอาจารย์ได้เล่าถึงข้อจำกัดที่เทศบาล อนุญาตในการสร้างวัดว่า



"เขาอนุญาต ในหลักการกว้างๆ สิ่งก่อสร้างแต่ละชิ้นแต่ละอัน ต้องขออนุญาตอีกต่างหาก มันไม่ง่ายเหมือนบ้านเรา อยู่วัดป่านานาชาติก่อสร้างอะไรไม่เคยต้องขอใครสักคน อยากสร้างอะไรอย่างไรก็สร้างได้เลย แต่ที่โน่นเขาจะควบคุม แม้กระทั่งคนที่จะพักอาศัยอยู่ในวัด ทางราชการเขาก็ต้องกำหนดด้วยว่าจะให้พักอยู่ได้กี่คน ที่จริงมันก็ดีอยู่หรอก เนื่องจากเขาจะต้องระมัดระวังความปลอดภัยของคน เพราะส่วนหนึ่งวัดอยู่ในบริเวณที่เกิดแผ่นดินไหว ส่วนมากเป็นการไหวเล็กๆ น้อยๆ นานๆ จะเจอแรงๆ เสียที ตั้งแต่อาตมาไปอยู่เจอสองครั้ง สิ่งก่อสร้างเลยต้องแข็งแรง

อีกอย่างที่ต้องคำนึงถึง คือนิสัยของคนอเมริกัน ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเขาจะฟ้องศาลเรียกค่าเสียหาย เลยต้องป้องกันเรื่องนี้เอาไว้ เจ้าหน้าที่บ้านเมืองเขาก็ต้องป้องกันตัวเขาเองในเรื่องนี้เหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีคนๆ หนึ่งเข้าไปในที่ของเรา แล้วเกิดหกล้มขาหัก หรือมีอุบัติเหตุอะไรสักอย่าง เขาก็จะฟ้องเรา เราก็ไปฟ้องรัฐบาลอีกต่อหนึ่ง เพื่อเรียกค่าใช้จ่ายในความประมาท คือฟ้องกันเป็นทอดๆ ที่จะบอกว่าหกล้มขาหัก เพราะขาดสติ ไม่มีหรอก ต้องโทษว่าความผิดมาจากข้างนอก เจ้าของสถานที่ต้องรับโทษฐานไม่มีการป้องกันหรือควบคุมที่ดี มันก็เลยลำบากหน่อยแต่สำหรับเรื่อง

อื่นๆ ก็ราบรื่นดี คณะสงฆ์ก็สามัคคีพร้อมเพรียงกัน พากันตั้งใจ ปฏิบัติดี ทำให้อาตมา พอใจอยู่"

ในปี ๒๕๔๒ มีพระภิกษุ ๖ รูป สามเณร ๒ รูป และผ้าขาว ๑ ทำให้สามารถรับกฐินได้เป็นปีแรก โดยมีคณะศิษย์และสถานีวิทยุ ๐๑ มีนบุรี ที่มีศรัทธาได้ร่วมทอดกฐินเพื่อร่วมกันพัฒนาวัดครั้งนั้น พระอาจารย์เล่าว่า "โยมที่มีศรัทธา จากเมืองไทยก็ไปเป็นกำลังใจ ๔๐ คน คนไทย คนลาวอพยพที่อยู่ที่โน่นก็ไปร่วมงาน รวมทั้งโยมฝรั่งด้วยก็เกือบ ๒๐๐ คน มากกว่าที่คิดไว้ โชคดีว่าได้ทำที่จอดรถปรับปรุงถนนหนทางไว้ก่อนแล้ว เลยไม่มีปัญหา

เมื่อคนสนใจที่จะมาวัด ก็อยากสนองความต้องการของเขา แต่เดี๋ยวนี้ก็ต้องจำกัดจำนวนคน เพราะที่รับรองไม่เพียงพอ คิดดูก็แล้วกันพระ เณร ผ้าขาว แล้วก็โยมผู้ชายฝรั่ง อย่างน้อยก็ ๑๐ กว่าคน มีห้องน้ำห้องเดียว แต่ก็ดี ทำให้มีสติว่องไวขึ้น พอได้ยินเสียงลูกบิดประตูดังก๊ิก ต้องรีบออกแล้ว เพื่อคนอื่นจะได้เข้าห้องน้ำ เพราะว่ารอแล้วรออีก จะเข้าทีไรประตูก็ปิดมีคนอยู่ทุกทีพวกผู้หญิง ก็ยิ่งลำบาก เพราะอยู่กันในรถเทรลเลอร์ ไม่สะดวกเลยก็ต้องค่อยๆ ปรับปรุง

สิ่งก่อสร้างที่เป็นความจำเป็นพื้นฐานที่ต้องทำ เช่น ถนน ที่




ผ้าป่าสามัคคีครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๑ โดยคณะของคุณวาณี ล่ำซำ และคุณอาคม ทันนิเทศ จากสถานีวิทยุ ๐๑ มีนบุรี



พระสงฆ์ สามเณร และผ้าขาว ที่จำพรรษา
ณ วัดป่าอภัยคีรี ปี ๒๕๔๒



คณะสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา วัดอภัยคีรี
ในยุคแรกๆ



กฐินสามัคคีปีแรกของวัด
เมื่อ ๓๑ ต.ค. ๒๕๔๒



คณะผ้าป่าฯ
จากพี่น้องชาวลาว

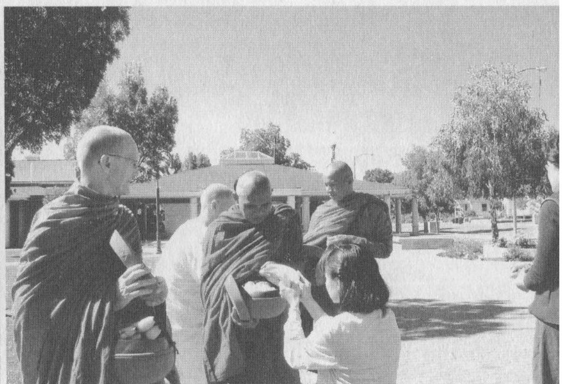


จอดรถ ผนังกั้นดินทลาย พวกนี้ใช้เงินมาก เฉพาะที่หมดไปในดินกับสิ่งเหล่านี้ก็ ๑๐ กว่าล้านแล้ว ยังไม่ได้ที่อยู่เลย ทุนก็หมดแล้ว อยู่เมืองนอกมันก็ลำบากอย่างนี้

ญาติโยมก็เช่นเดียวกัน ภายในเวลาหนึ่งปี จำนวนคนเข้าวัดก็เพิ่มขึ้น ทั้งคนไทย ลาว และฝรั่ง แต่จะว่าเพิ่มมากก็ไม่ใช่อย่างวันพระไม่ใช่จะมีญาติโยมมากันมากมายอย่างวัดป่านานาชาติ ถ้ามีสัก ๑๐ คนก็ถือว่ามากแล้ว ตอนไปอยู่ใหม่ๆ วันพระถ้ามีโยมไปร่วมนี่ต้องดูกันแล้ว เอ๊ะ มาจากไหน คือตื่นเต้น เดี๋ยวนี้คนก็เริ่มมากัน โดยเฉพาะวันเสาร์ซึ่งมีเทศน์ตอนกลางคืนเป็นประจำ เพราะเขาไม่รู้จักวันพระ และอีกอย่างวันพระก็เปลี่ยนอยู่เรื่อย เราก็เลยต้องกำหนดวันให้แน่นอน เพื่อเป็นที่รู้กันว่า วันนั้นจะมีการเทศน์ ทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ แต่เราก็ยังรักษาข้อวัตรเนสัชชิกสำหรับวันพระไว้ คนก็เริ่มสนใจที่ขึ้นมาเฉพาะวันพระก็มี บางทีก็ขับรถมาจากซานฟรานซิสโก ๒-๓ ชั่วโมง เพื่อมาอยู่ปฏิบัติตลอดคืน ก็น่าชื่นใจ

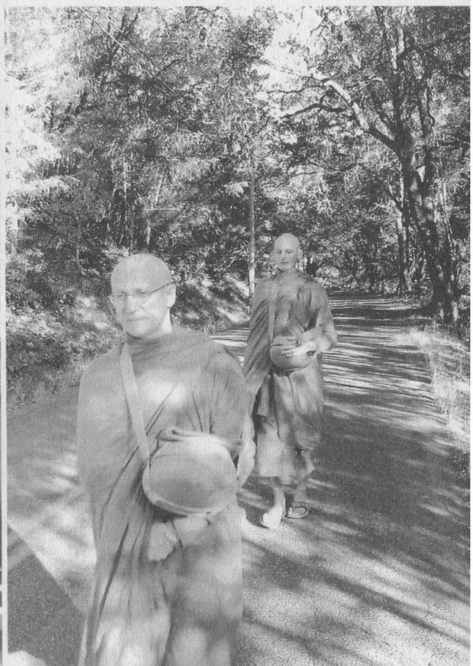
เรื่องอาหาร เราได้บิณฑบาตเฉพาะวันพระ แถวนั้นไม่มีที่ให้ไป บ้านคนอยู่ไกล บิณฑบาตอาทิตย์ละครั้งเท่านั้น เราก็สอนคนให้เข้าใจว่า เราอาศัยสิ่งที่เขานำมาถวาย เพราะฉะนั้น เมื่อเขามา





หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธัมโม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง คราวไปเยี่ยมให้กำลังใจพระ-เณร วัดอภัยคีรี
เมื่อปี ๒๕๔๓ และปี ๒๕๔๗



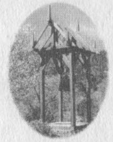






เยี่ยมวัด หรือมาพักที่วัด เขาก็เอาอาหารไปไว้ที่โรงครัว หรือทำอาหารมาถวาย แต่อาหารที่ทำสำเร็จมีน้อย ส่วนมากมักเป็นของสดของแห้ง พวกผ้าขาวหรือญาติโยมที่มาพักในวัด ก็จะทำอาหารในตอนเช้าเพราะเราฉันสาย ประมาณ ๑๐-๑๑ โมง ปริมาณอาหารก็เพิ่มขึ้น ตอนไปอยู่ใหม่ๆ อาหารก็ซ้ำซากจำเจ ไม่น่าสนใจเลย เดี๋ยวนี้ก็บริบูรณ์ขึ้น

มีโยมคนหนึ่งเป็นคนลาวอพยพ เดิมอยู่หลวงพระบาง มีศรัทธามาก บ้านเขาอยู่ทางทิศใต้ของวัด ขับรถประมาณชั่วโมงครึ่ง เขาจะมาถึงวัดประมาณ ๗-๘ โมงเช้า เอาอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาฝากไว้ที่โรงครัว แล้วก็ไปทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ แล้วก็กลับบ้านไปเปิดร้าน มาอย่างนี้อาทิตย์ละสามครั้ง เฉพาะขับรถไปกลับก็สามชั่วโมง น่าภูมิใจด้วยในความตั้งใจของเขา เพราะฉะนั้นญาติโยมไม่ต้องห่วงแล้ว อาตมาได้ฉันข้าวเหนียวเกือบทุกวัน แจ่ว (น้ำพริก) ก็มี ตำบักหุ่ง (ส้มตำ) ก็มี ก่อนที่จะมาเมืองไทยเที่ยวนี้ อาตมาได้ไปที่ประเทศนิวซีแลนด์ ไปเป็นอุปัชฌาย์ให้การอุปสมบทพระเณรที่นั่นในพิธีฉลองเจดีย์ ก็ได้สังเกตอาหารของเขา ไม่มีบักหุ่ง (มะละกอ) เอาแครอทมาตำแทนบักหุ่ง แต่อเมริกามีอาหารพื้นบ้านจริงๆ ก็มี อย่างแกงขี้เหล็ก แกงยอดหวายก็มี เห็ดเผาะก็มี



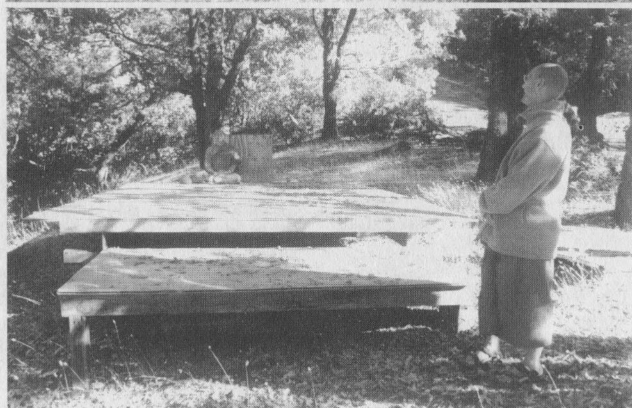
จั๊กเขาเอามาแต่ไส (ไม่รู้เขาเอามาจากไหน) ส่งไปเป็นกระป๋องหรือยังไงไม่รู้ ซุปหน่อไม้ก็ได้ ซุปเห็ดก็ได้ แม่ออกบ่ต้องห่วง อาตมาบ่อดตายแล้ว อยู่ได้สบาย ญาติโยมที่มาเยี่ยมก็เอาใจใส่ดี เวลามาเยี่ยมก็คอยถามอยู่เรื่อย ว่าในครัวขาดอะไรบ้าง เพราะฉะนั้นเรื่องปัจจัย ๔ ก็พอสมควร”

ปรัชญาของ “อภัยคีรี” ในครั้งโบราณ กาลที่ถือว่า **“ทุกชีวิตมีสิทธิ์ในการทำทุกข์ให้สิ้นได้เท่าๆ กัน”** ซึ่งวัดอภัยคีรีในปัจจุบันนี้ที่สหรัฐอเมริกาก็ไม่แตกต่างกัน นั่นคือเปิดโอกาสให้สาธุชนผู้ประสงค์ที่จะประพฤติดี ปฏิบัติชอบ รักในสติ รักในปัญญา ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะเป็นผู้นับถือศาสนาใด นิกายไหน สีผิวอย่างไร เชื้อชาติไหน ไม่เลือกเพศ ไม่เลือกวัย **“อภัยคีรี”** แห่งนี้ยินดีต้อนรับไม่มีจำกัด

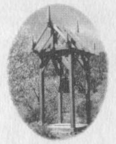
ท่านอาจารย์ได้เล่าถึงสำนักปฏิบัติธรรมอื่นๆ ที่แสดงความสนใจในปฏิปทาตามแบบอย่างพุทธศาสนาว่า “อาจารย์อมโรก็ได้ไปสอนที่วัดเซนของญี่ปุ่น แต่ตัวอาจารย์เองเป็นฝรั่ง วัดนี้ตั้งมา ๓๐ กว่าปีแล้ว ช่วงนั้นเขากำลังปฏิบัติเข้ม ก็ได้นิมนต์อาจารย์อมโรไปสอน เพื่อเขาจะได้ศึกษาวิธีปฏิบัติ การนั่งสมาธิ การฝึกจิตใจของฝ่ายเถรวาทเรา ซึ่งน่าสนใจ เพราะว่าไม่มีการแสดงความรังเกียจ







พระอุโบสถ ท่ามกลางธรรมชาติของวัดป่าอภัยคีรีในอดีต ใช้สำหรับทำพิธีอุปสมบท และปฏิบัติศาสนกิจ



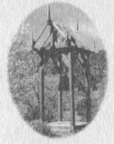
กีดกัน เขาก็อาศัยหาความรู้จากประสบการณ์ของเรา ทางทิศเหนือก็มีวัดเซนอีกแห่งหนึ่ง อยู่ไกล ขับรถ ๔-๕ ชั่วโมง เขาเคยนิมนต์อาตมาไป เจ้าอาวาสก็เคยมาสนทนาที่วัด มาศึกษาหาความรู้ เราเองก็หาความรู้จากเขาเหมือนกัน เพราะว่าเขาก็อยู่ที่นั่นนานพอสมควร จะได้รู้ว่าประสบการณ์ของเขาเป็นอย่างไร เขาอยู่อย่างไร ปรับตัวอย่างไร มีอุปสรรคอย่างไรในการอยู่อเมริกา ก็เป็นการศึกษาจากประสบการณ์ของกันและกัน

วัดจีนที่อยู่ใกล้ๆเราซึ่งมีความสัมพันธ์กัน (ซึ่งเป็นวัดที่ถวายที่ดินให้เราครึ่งหนึ่ง) เขาก็นิมนต์เราไปร่วมพิธีเป็นบางครั้ง เราก็ไปร่วมงาน ไปศึกษา ไปฟังธรรม ก่อนที่อาตมาเดินทางมานี่ ๒-๓ วัน เขาก็พาพวกสามเณร มาที่วัดเราอยู่ตลอดวันเต็มๆ มาศึกษาวิถีชีวิตของเรา วัดนี้ค่อนข้างเข้มงวดกวดขันเรื่องอาหารเจ ต้องเจแท้ๆ ผสมอื่นๆ ไม่ได้เลย และถือเคร่งครัดเรื่องฉันมื้อเดียว และไม่นอนด้วย ไม่ใช่เฉพาะวันพระนะ ไม่นอนเลย ยกเว้นสามเณรหรือสามเณรีที่อายุน้อยกว่า ๑๒ ปี หรือภิกษุณีอายุมากกว่า ๗๐ ปี นอกนั้นยืน เดิน นั่ง เท่านั้น.... ไหวบ่ (ถามญาติโยม) ยากเนาะ เขาก็ตั้งใจดี วัดนั้นทั้งพระทั้ง เณร รวมกันก็ประมาณ ๓๐ รูป ภิกษุณีและสามเณรี ๗๐-๘๐ มากอยู่ โยมที่อยู่ประจำก็ ๑๐๐

กว่าคน เป็นสำนักใหญ่

นอกนี้ก็ได้พบกับทางฝ่ายธิเบต ปกติอาตมาไม่ได้ไปสอนนอกวัด ตั้งใจไม่รับนิมนต์ไปข้างนอก อาจารย์อมโร ท่านรับ และท่านก็ไปสอนที่สำนักของฝ่ายธิเบตแห่งหนึ่ง ซึ่งมีอาจารย์เป็นฆราวาส อาจารย์อมโรก็ผลัดกันสอนกับอาจารย์ของเขา เขาเรียกสำนักปฏิบัติธรรม สปิริต ร็อค อาจารย์ซึ่งเป็นคนริเริ่มตั้งสำนักเป็นฆราวาส เคยบวชพระกับหลวงพ่อชา เมื่อ ๓๐ กว่าปีที่แล้ว ก็ทำให้พวกเรามีโอกาสได้รู้จักวิธีสอน และได้สัมผัสวิถีชีวิตของผู้อื่น"

นอกจากพระสุปฏิปันโน ณ วัดอภัยคีรี จะได้ดำเนินรอยตามแบบอย่างพระพุทธองค์โดยการประพฤติปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และถ่ายทอดแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้โลกและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตตามธรรมชาติโดยไม่จำเป็นต้องทุกข์ ไปยังผู้คนที่มุ่งแสวงหาวิธีการเข้าสู่ความสงบเย็นแล้ว ยังได้เผื่อแผ่ความเมตตาปรารถนาดีนั้นไปยังชุมชนที่อยู่ใกล้เคียงอีกด้วย ดังที่ท่านอาจารย์ได้เล่าว่า "นอกจากนี้ ก็ได้ไปเยี่ยมสถานที่รับเด็กภาคฤดูร้อน ซึ่งเขารับเด็กที่มีพื้นฐานต่างกันสองกลุ่ม ให้มาเรียนและมีกิจกรรมร่วมกัน ในจำนวนเด็กทั้งหมดที่เขารับมี ๓๐ เปอร์เซ็นต์เป็นเด็กด้อยโอกาสจากครอบครัวยากจน

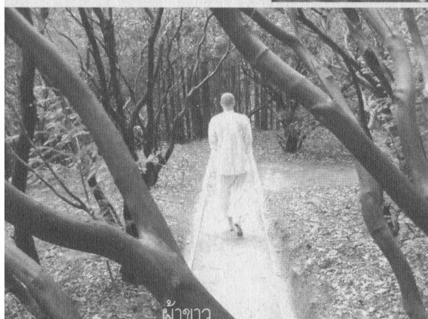


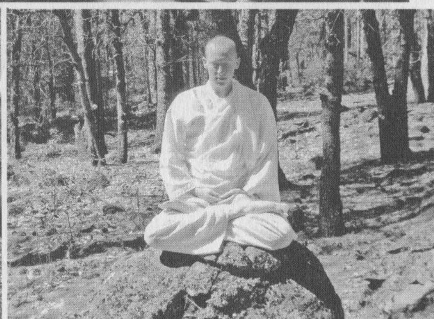
กลางเมืองใหญ่ สองอาทิตย์ต่อหมวด หมวดหนึ่ง ๗๐-๘๐ คน ผู้ช่วยอีก ๔๐-๕๐ คน

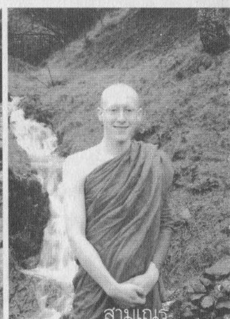
แนวการสอนอย่างหนึ่งคือหลักศาสนา เขาพยายามสอนเด็กให้เข้าใจหลักศาสนาต่างๆ วันที่อาตมาไปเขาสอนหลักศาสนาพุทธ ได้อบรมเกี่ยวกับชาดก มีการบรรยาย แล้วก็ตั้งคำถาม เพื่อให้เด็กๆ เข้าใจ นอกนั้นก็สอนให้ฝึกกายกรรมแบบที่เห็นในละครสัตว์ เช่น ถีบจักรยานล้อเดียว ไต่เส้นลวดกลางอากาศ เด็กๆ ก็ได้ทั้งความสนุกและความรู้ ได้แสดงความสามารถด้วย ที่น่าประทับใจ ก็คือ เขาควบคุมเด็กได้ดีมาก สอนดี ทำให้เด็กๆ ร่าเริงทีเดียว คือควบคุมแล้วก็ปล่อยในลักษณะพอดีๆ ไม่ใช่ควบคุมจนเด็กเครียด

เมื่อเห็นเราไปเยี่ยม เขาก็ตื่นเต้นกันใหญ่ ขอให้เราสอนเด็กนั่งสมาธิ ซักถามว่าเรามีวิถีชีวิตอย่างไร มีศีลอย่างไร นับว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่สำนักนี้เปิดโอกาสให้เด็กได้เห็นวิถีชีวิตที่แตกต่างกันเพราะเมืองใหญ่ๆ ในอเมริกานั้นน่ากลัวมาก เรื่องยิงกันตายก็เรื่องธรรมดา ยาเสพติดก็เรื่องธรรมดา การเบียดเบียนกัน ก็เป็นสิ่งที่เด็กๆ เห็นจนชินชามาแต่ยังเล็กๆ เด็กอีก ๗๐ เปอร์เซ็นต์ก็มีโอกาสได้เห็นว่า ชีวิตของเด็กด้อยโอกาสเป็นอย่างไร นับว่าเป็น


พิธีอุปสมบท

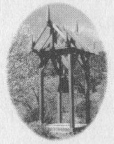

ผ้าขาว




สามเณร

กิจกรรมพัฒนาเด็กที่ดี น่าสนใจ”

ณ บัดนี้เวลาผ่านเลยมา ๑๐ ปีแล้ว การพัฒนาด้านสิ่งก่อสร้างเพื่อให้เป็นสถานที่อันสัปปายะอันเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมยังคงดำเนินต่อไป ภายใต้การฝึกใช้ชีวิตอันเรียบง่ายอย่างผู้อยู่ในสมณเพศ ควบคู่กับการอบรมและถ่ายทอดการปฏิบัติแก่ผู้สนใจเข้าร่วมการปฏิบัติอย่างจริงจัง ผู้มีความสนใจที่จะบวชเป็นพระภิกษุ จะต้องมาอยู่วัดถือศีล ๘ และบวชเป็นผ้าขาว ๑ ปี บรรพชาเป็นสามเณรอีก ๑ ปี จึงจะได้รับการพิจารณาให้บวชเป็น



พระภิกษุ (ก่อนบวชทุกคนจะต้องตัดเย็บจีวรด้วยตนเอง) ซึ่งขณะนี้ท่านอาจารย์ปสันโนได้มีสัทธิวิหาริก ได้รับการบวช และยังอยู่เป็นพระภิกษุจากท่านแล้วประมาณ ๑๐ รูป เป็นสามเณรหลายรูป ผู้สนใจในการบวชเป็นผ้าขาว รักษาศีลอุโบสถมีอยู่เป็นประจำมิได้ขาด เป็นการส่วนตัวบ้าง เป็นหมู่คณะบ้าง นับว่าการต้อนรับในการเริ่มต้นของวัดอภัยคีรีได้ผลเป็นที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง

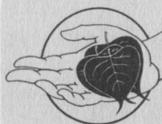
วัดอภัยคีรี เปิดกว้างสำหรับคนทุกชาติ ชั้น วรรณะ ทุกเพศทุกวัย เพื่อให้ได้มีโอกาสสัมผัสกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ นอกจากจะสนทนากับเจ้าอาวาสหรือพระเถระแล้ว ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมฟังธรรม ฝึกสมาธิภาวนาในวันเสาร์ช่วงบ่ายและวันพระ หรือจะมาพักรักษาศีลปฏิบัติธรรมที่วัดเพื่อจะได้อยู่วิเวก การอบรมกรรมฐานจัดให้มีเป็นช่วงๆ ตลอดปี

การที่วัดเปิดโอกาสเช่นนี้นอกจากจะทำให้ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมของวัดมีโอกาสศึกษาหลักพระธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจแล้ว ยังมีโอกาสได้รู้เห็นและเข้าใจวิถีชีวิตซึ่งรวมถึงจุดมุ่งหมายในการบำเพ็ญเพียรของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาได้ดีขึ้น

การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ และกำลังแห่งสติปัญญารับใช้งานเผยแผ่พระธรรมของคณะสงฆ์ในต่างแดน นับเป็นภารกิจที่มี

คุณูปการใหญ่หลวงต่อสังคมโลกในขณะนี้ สมควรได้รับการอุปถัมภ์ค้ำจุนจากผู้มีจิตศรัทธา และตั้งมั่นที่จะมีส่วนร่วมในการสนับสนุนบำรุงกองทัพธรรม ให้แผ่ขยายกว้างไกลออกไป ตามเจตจำนงของหลวงพ่อชา สมดังคำกล่าวที่ว่า *"ทุกชีวิตมีสิทธิ์ในการทำทุกข์ให้สิ้นได้เท่าๆ กัน"*

ท่านที่ประสงค์จะร่วมทำบุญ สามารถนำเงินเข้าบัญชีชื่อ **วัดอภัยคีรี** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สาขาสุขุมวิท ๔๓ ประเภทบัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่บัญชี **๑๗๒-๐-๕๑๓๙๘-๓** หรือ ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนรัชดาภิเษก (สุขุมวิท-พระรามที่ ๔) ชื่อบัญชี **วัดอภัยคีรี** บัญชีออมทรัพย์เลขที่ **๗๑๘-๒-๓๐๐๐๐-๙**



วัดอภัยคีรี

ABHAYAGIRI BUDDHIST MONASTERY
16201 Tomki Rd. Redwood Valley,
California, 95470
Tel: (707) 485-1630 Fax: (707) 485-7948
e-mail: sangha@abhayagiri.org
Web-site: www.abhayagiri.org





วันถวายผ้าป่าสามัคคี ๑๐ ปี อภัยคีรี เพื่อสร้างศาลาอเนกประสงค์
วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๙
ณ บ้านบุญ ไร่ทอสี อ.ปากช่อง

ความเป็นมา
วัดอภัยคีรี

พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ
วันถวายผ้าป่าสามัคคี ๑๐ ปี วัดอภัยคีรี
วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๙
ณ บ้านบุญ ไร่ทอสี อ.ปากช่อง

อาตมาก็ขออนุโมทนากับทุกคนที่มาร่วมงานกันในวันนี้ คือในปีนี้อาตมาได้มาเมืองไทยก็มาอยู่วิเวกรูปเดียว เลยไม่ค่อยได้พบผู้คนมากนัก ยิ่งในวันนี้เห็นคนมาเยอะก็เลยรู้สึกว่าคนมากเน๊าะ เพราะนานๆทีถึงจะเห็นคนมาก[๑] แต่ก็ชื่นใจ เพราะในวันนี้ได้มีโยมจัดผ้าป่า ซึ่งมีเป้าหมายในการช่วยกฐินที่วัดอภัยคีรี ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ซึ่งอาตมาเองก็ได้ไปอยู่ที่นั่น และสร้างวัดอภัยคีรีได้ ๑๐ ปีแล้ว ซึ่งถ้าคิดว่า ๑๐ ปี ก็รู้สึกเหมือนว่า

---

[๑] พระอาจารย์ปสันโน ปลีกวิเวก ๑ ปี พำนักอยู่ที่ถ้ำเขาใหญ่ อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา



จะนาน แต่ความรู้สึกของอาตมาเองก็เหมือนว่าเพิ่งไปไม่นาน และบางคนก็คิดว่าเหมือนกับท่านเพิ่งไปอเมริกา แต่แท้จริงก็ ๑๐ ปีล่วงไปแล้ว

วัดอภัยคีรีได้เกิดขึ้นเพราะศรัทธาของชาวอเมริกันที่อยู่ที่นั่น เขามีความศรัทธาและเลื่อมใสในสายหลวงพ่อชา เขาต้องการที่จะมีวัดสาขาของหลวงพ่อชาที่แคลิฟอร์เนีย ซึ่งอยู่ใกล้ๆกับเมืองซาน-ฟรานซิสโก และเขาก็มีความสัมพันธ์อันดีกับวัดอมราวดีของท่านอาจารย์สุเมโธที่อยู่ในประเทศอังกฤษ และยังเคยไปที่วัดป่านานาชาติที่จังหวัดอุบลฯ อันที่จริงแล้วเขาได้ตั้งมูลนิธิไว้เพื่อจะตั้งสาขาที่อเมริกาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๑ แต่ในสมัยนั้นคณะสงฆ์เรายังไม่พร้อม ถึงแม้ว่าจะมีสาขาในต่างประเทศหลายสาขา แต่ก็ยังไม่มีในอเมริกา เพราะเห็นว่าเป็นภาระมากเกินไป แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนรู้สึกว่าพร้อม ก็ได้มีการประชุมสงฆ์ที่ประเทศอังกฤษถึงเรื่องการจะไปตั้งวัดสาขาที่อเมริกา ซึ่งแต่เดิมนั้นกลุ่มพุทธศาสนิกชนในอเมริกา เขาก็มีความสัมพันธ์กับวัดสาขาที่ประเทศอังกฤษมากกว่าท่านอาจารย์อมโรซึ่งเป็นพระอีกรูปหนึ่งซึ่งอยู่ด้วยกันกับอาตมา ในขณะนั้นท่านจะไปเทศน์อบรมสั่งสอนทุกปี ครั้งละ ๑ เดือนบ้าง ๒-๓ เดือนบ้าง



ต่อมาจึงได้มีการประชุมที่วัดอมราวดี ที่ประเทศอังกฤษ และมีมติสงฆ์ออกมาว่า ควรที่จะเริ่มหาที่ดินเพื่อที่จะใช้ปลูกสร้างเป็นสถานที่ใช้ปฏิบัติธรรมได้ เพราะว่าเดิมทีนั้นกรรมการของมูลนิธิก็จะนิมนต์พระไปเทศน์ที่อเมริกาทุกปี และเมื่อมาแต่ละครั้งก็ต้องหาที่พัก พอท่านอยู่ได้ ๒-๓ เดือน ก็ต้องยุบ แล้วปีต่อมาก็หาที่ใหม่อีก จึงได้มาร่วมกันคิดว่าควรจะหาที่ดินไว้เพื่อที่จะได้ก่อสร้างสถานที่สำหรับที่จะใช้ประโยชน์ได้เป็นประจำ ดังนั้นจึงได้มีการลงมติสงฆ์ให้มีการเริ่มต้นที่จะตั้งสาขาได้ พอในวันนั้นหลังจากมีการลงความเห็นตรงกันแล้ว ปรากฏว่าเช้าวันรุ่งขึ้นก็ได้รับโทรศัพท์จากทางอเมริกาว่ามีพระจีนซึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ แล้วมีวัดที่อยู่ใกล้ๆกันกับวัดที่เราอยู่ในปัจจุบัน ท่านได้ถวายที่ดินไว้ ๓๐๐ ไร่ จึงเป็นจังหวะพอดีที่จะใช้เป็นสถานที่ในการเริ่มต้นได้

แต่เมื่อได้ไปเห็นสถานที่จริงแล้ว ปรากฏว่าไม่มีอาคารไม่มีน้ำไม่มีไฟ หรือแม้แต่ถนนเข้าไปที่ดิน ซึ่งพอพิจารณาดูแล้วก็ลำบากเหมือนกัน ดังนั้น กรรมการจึงคิดว่าจะไปเช่าที่บริเวณใกล้เคียงแล้วค่อยดูว่าพื้นที่นี้จะมีการพัฒนาได้หรือเปล่า และเมื่อได้ไปสืบถามดูถึงพื้นที่ใกล้เคียงที่เราสามารถที่จะขอเช่าได้ ก็พบว่าที่ดินติดกันนั้นมีคนเช่าอยู่ จึงได้ติดต่อไปยังเจ้าของที่ดิน เพื่อที่จะขอเช่า

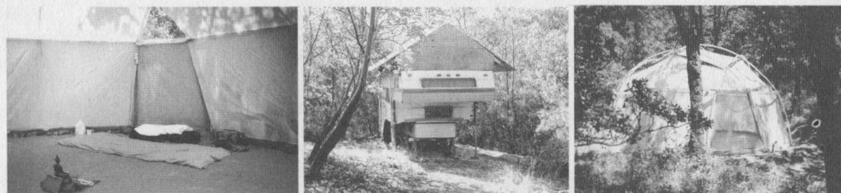


ที่ดินแปลงนั้นต่อ ถ้าผู้ที่เช่าอยู่เลิกเช่า ปรากฏว่าความเป็นจริงแล้วเจ้าของที่ดินก็ต้องการที่จะขายที่ดินแปลงนี้อยู่แล้ว เพียงแต่ยังไม่ได้ติดประกาศเท่านั้น เป็นจังหวะพอดีเหมือนกับเทวดาช่วยจริงๆ ทางกรรมการจึงได้ไปเจรจาขอซื้อที่ตรงนั้นซึ่งมีบ้าน ๑ หลัง กับโรงรถเก่าๆ มีน้ำมีไฟ พอที่จะใช้ประโยชน์ในการเริ่มต้นที่เข้าไปอยู่ได้ จึงตกลงซื้อ



ท่านอาจารย์อมโรก็เข้าไปอยู่ก่อน ตอนนั้นอาตมาเองก็ยังไม่พร้อม เพราะยังมีภาระอยู่ที่วัดป่านานาชาติ เมื่อท่านอาจารย์อมโรไปในระยะแรกนั้น ท่านก็ต้องกางเต็นท์อยู่ ไม่ได้อยู่สะดวกสบาย





แต่เมื่อมีคนมาเห็นเขาก็เกิดศรัทธาและเข้ามาช่วย แต่ก็ยังไม่สามารถทำการก่อสร้างได้ เขาจึงเอาเทรลเลอร์[๑] แบบที่ใช้ลากไปกับรถซึ่งสามารถเคลื่อนย้ายได้ มาตั้งไว้ แล้วก็ได้มีชาวบ้านคนหนึ่งซึ่งอยู่ใกล้ๆแถวนั้นเขาเป็นช่าง พอดีเขาขับรถผ่านแล้วมองเห็นป้ายวัด ก็เลยแวะเข้าไปดู เพราะพี่ชายเขาเคยบวชอยู่ที่ศรีลังกา ตัวเขาเองก็ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็เลยตั้งใจเข้ามาช่วย ในปีแรก เขาได้ช่วยสร้างกุฏิ ๕ หลัง พระสงฆ์ที่นั่นก็ได้เข้าพักอาศัยจึงทำให้มีความสะดวก สบายขึ้น

ข้อดีอีกประการหนึ่งของที่แห่งนั้นก็คือ อยู่ติดกับวัดคริสต์ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ ๖๐๐ ไร่ จึงทำให้บริเวณนั้นเป็นสถานที่สงบ และหลังจากตั้งวัดอภัยคีรีได้ ๓ ปี ก็มีพระลูกศิษย์ของหลวงพ่อทูล ทีปปัญฺโญ จังหวัดอุดรธานี ก็ไปซื้อที่ติดกันอีกประมาณ ๗๐๐ ไร่ ทำให้บริเวณนี้กลายเป็นที่สงบ และพื้นที่เป็นป่าเขา จึงทำให้เหมาะสมมากในการที่จะมีพระป่าไปอยู่ เมื่อเราได้ไปอยู่ที่นั้น ก็มีคนสนใจ

---

๑ เทรลเลอร์ (trailer) = รถพ่วง รถยนต์ที่ภายในจัดเป็นที่อยู่



ในการปฏิบัติธรรม หรือสนใจในการบวชเข้ามาอยู่เรื่อยๆ แต่สถานที่ของเรานั้นไม่เพียงพอแก่ความต้องการของญาติโยม มีผู้สนใจติดต่อเข้ามาเพื่อปฏิบัติธรรม ก็ไม่สามารถรับได้ทั้งหมด คนที่อยากจะบวช ที่พักก็ไม่พอ จึงต้องมีการปฏิเสธไปเป็นครั้งคราว จึงได้แนะนำให้มาเมืองไทยบ้าง ไปที่อังกฤษบ้าง

เท่าที่สังเกตดู โอกาสที่จะตอบสนอง ต่อความต้องการของผู้ที่อยากมาปฏิบัติธรรมนั้นน้อย เพราะมีผู้ต้องการใช้ประโยชน์มาก แต่สถานที่ไม่เพียงพอซึ่งก็เป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจ เพราะชาวอเมริกันเขามีความสนใจ ศรัทธา อยากศึกษาปฏิบัติและอยากบวช และสาเหตุหนึ่งในเรื่องของที่พักอาศัย คือไม่เพียงพอที่จะต้อนรับกับผู้สนใจ ก็เพราะว่า กฎหมายของเมืองนอกนั้นไม่ง่ายเหมือนในเมืองไทย เมืองไทยนั้นเราอยากจะสร้างหรือทำอะไร แบบไหนก็ได้ แต่ที่อเมริกานั้นจะทำอะไร จำเป็นต้องมีแบบแผนในการนำเสนอต่อเทศบาล เทศบาลจะต้องตรวจ และในระหว่างการก่อสร้างก็ต้องมาตรวจดูเป็นขั้นตอน ซึ่งค่อนข้างยุ่งยากมาก

แต่ในอีกแง่หนึ่ง ผลดีก็คือเป็นการชะลอการขยายการเติบโตของวัด เพราะความตั้งใจหนึ่งของอาตมา ก็คือต้องการให้วัดอภัยคีรีนี้เป็นที่ที่สงฆ์จะได้อยู่อย่างเข้มแข็ง และอบอุ่น ซึ่งถ้า



หากว่ามีการเติบโตเร็วเกินไป ก็ยากที่จะสร้างลักษณะของหมู่คณะที่มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และร่วมมือร่วมใจกันด้วยก็ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชาวต่างประเทศนั้น พื้นฐานทางพุทธศาสนาน้อยมากทั้งในแง่คำสอน หรือเรื่องคุณธรรมที่ชาวพุทธสรรเสริญ เช่น การให้การเคารพก็ดี ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้ หรือแม้แต่เรื่องศีล บางครั้งก็อ่อนมาก เพราะไม่เป็นที่นิยม แต่เราก็ต้องสร้างความรู้ความเข้าใจ สร้างนิสัยให้เขา ในส่วนนี้อาตมาก็มีความพอใจในผลที่เกิดขึ้น เมื่อเราสร้างวัดนี้ขึ้นมา แต่ก็ทำแบบค่อยเป็นค่อยไป เหมือนที่อาตมาเคยเล่าให้ฟังว่า ปีแรกสร้างกุฏิได้ ๕ หลัง พอสร้างเสร็จ ก็มาทราบว่า ที่สร้างมานั้น มันผิดแบบแผนของทางเทศบาล แต่เจ้าหน้าที่เขาก็ดี เขาก็พยายามที่จะช่วย แต่กฎหมายก็ต้องเป็นกฎหมาย เราก็ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ได้มาตรฐาน ที่เขาต้องการ แม้แต่เทรลเลอร์หรือคาราวาน ที่ญาติโยมนำมาถวายไว้ก็ผิดกฎหมายเหมือนกัน ในที่สุดเราก็ต้องเอาออกไป เอาไปถวายลูกศิษย์หลวงพ่อทูล ก็เป็นเรื่องที่จำเป็นนะ เพราะว่าวัดเราเป็นที่สาธารณะ และอยู่ในสายตาของชุมชน และชาวบ้านแถวนั้น เราจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องพยายามทำให้ดี และให้ถูกต้องตามระเบียบ

ณ เวลานี้ ก็ต้องดำเนินการให้เป็นขั้นเป็นตอน เกี่ยวกับ



การเข้าพักอาศัยในสถานที่นี้ ก็ต้องเริ่มต้นที่ระดับที่หนึ่ง คือ เขาจะกำหนดจำนวนคน ทั้งบรรพชิต และฆราวาส เข้าพักได้ ๑๓ คน และภายในปีนี้ที่อาตมาออกมาปลีกวิเวกที่เมืองไทย ทางวัดอภัยคีรีก็ผ่านขั้นตอนของระดับที่ ๑ เรียบร้อยแล้ว และกำลังดำเนินการขยายให้ถึงระดับที่ ๒ ของการรับคนเข้าพัก คือสามารถรับได้ ๒๐ คน นี่ก็คือเป้าหมายหนึ่งของการนำปัจจัยกฐินไปใช้ เพราะมีญาติโยมบางคนได้ถาม

และอีกส่วนหนึ่งก็คือที่วัดอภัยคีรี มีพื้นที่ ๗๐๐ ไร่ บริเวณข้างล่างก็เป็นบ้านเก่า ซึ่งได้ใช้ต้อนรับญาติโยมทั่วๆไป ใช้สำหรับเป็นที่ฉันอาหาร และได้ดัดแปลงโรงรถเก่าให้เป็นศาลาเล็กๆสำหรับเทศน์โปรดญาติโยม หรือแม้กระทั่งการทำงานเกี่ยวกับงานคอมพิวเตอร์ งานเอกสาร หรือการติดต่องานต่างๆ รวมทั้งรับแขกญาติโยม ซึ่งทั้งพระและโยม ก็จะต้องใช้พื้นที่เดียวกัน จึงค่อนข้างจะไม่สะดวก



ที่วัดจะมีบริเวณซึ่งใช้สร้างกุฏิพระ ซึ่งอยู่บนเขา ใช้เวลาเดิน



ลงมาประมาณ ๑๕ นาที กุฏิพระซึ่งตั้งอยู่ในป่า มีบริเวณห่างกันพอสมควร มีทางเดินจงกรม ก็ทำให้มีบรรยากาศเงียบสงบ และเหมาะกับการปฏิบัติจริงๆ อาตมาจึงได้มีความคิดว่า ถ้าเราได้สร้างศาลาหรืออาคารเล็กสักหลังหนึ่ง ภายในบริเวณนั้น เพื่อพระสงฆ์จะได้ทำการประชุมย่อย ทำกิจกรรมของสงฆ์ รวมไปถึงการสร้างห้องน้ำ ห้องส้วม เพื่อที่จะมีบริเวณสำหรับซัก ย้อมผ้า เย็บผ้า เก็บของสำหรับพระสงฆ์ จะได้อยู่อย่างเอกเทศ จะได้ไม่ปะปนกับฆราวาส ก็เป็นเป้าหมายที่อาตมาคิดไว้ว่า จะเป็นส่วนที่เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับพระสงฆ์ เพื่อท่านจะได้มีสถานที่ที่สะดวก เมื่อพระได้อยู่อย่างสะดวก ท่านก็สามารถทำการประพฤติปฏิบัติด้วยจิตใจที่เบิกบาน มีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสงบเรียบร้อย และจะเป็นที่สบายตาสบายใจของญาติโยมที่ได้พบเห็น เพราะบางครั้งญาติโยมไปเจอวัดบางวัด พระมีความเคร่งเครียด ไม่สงบเสงี่ยม มีความไม่สบายใจ ก็พลอยให้ญาติโยม ไม่สบายใจไปด้วย

ในการสร้างคน หรือการสร้างพระ ส่วนหนึ่ง ก็ต้องอิงอาศัยสถานที่เหมือนกัน ถึงแม้ว่า เราพยายามจะเน้นที่ตัวคนก็จริงอยู่ แต่ก็ต้องอาศัยสิ่งภายนอกด้วย และวัดเราก็เป็นวัดในสายหลวงพ่อชาเพียงแห่งเดียวในอเมริกา จึงเป็นเหตุที่ทำให้คนเกิดความสนใจ

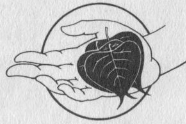
และก็เป็นเรื่องที่น่าแปลก ที่ว่าหลวงพ่อชาท่านก็ไม่ได้เทศน์มา ๒๐ กว่าปีแล้ว เพราะว่าท่านมรณภาพไป ๑๐ กว่าปีแล้ว แต่คนก็ยังมีความศรัทธา เลื่อมใสในตัวท่าน และยึดเอาปฏิปทาของท่านที่วางไว้เป็นโครงสร้าง ชาวต่างประเทศที่อยู่ที่นั้น เขาจึงมีความเลื่อมใสมาก อยากศึกษา อยากสัมผัส

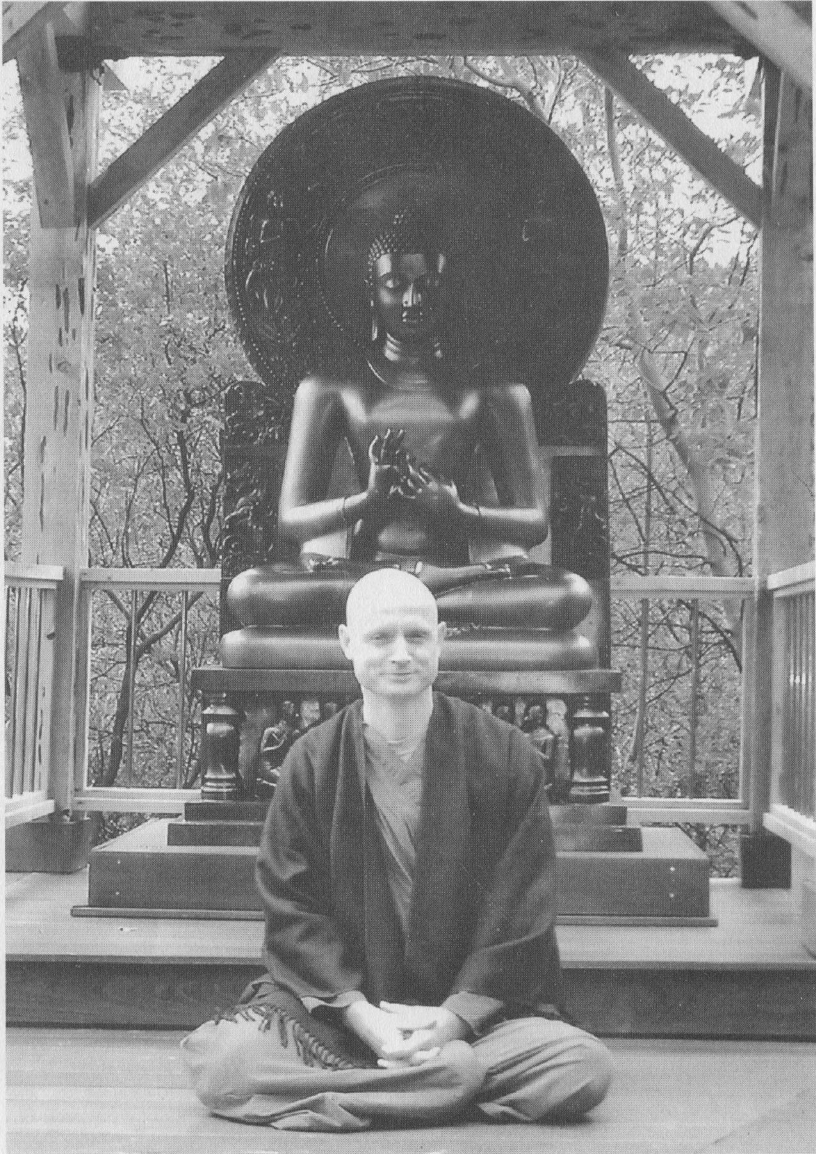
ยิ่งพูดถึงรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีคนหลากหลายประเภท และคนที่มาที่วัดส่วนใหญ่ก็จะเป็นชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นชาวตะวันตก และชาวไทยที่อยู่ที่นั่นก็ไป แต่ไม่มากนัก เพราะจากซานฟรานซิสโก ไปที่วัด ก็ค่อนข้างลำบาก ใช้เวลาเดินทางประมาณ ๒ ชั่วโมงครึ่ง นี่ก็เป็นวัตถุประสงค์เดิมในการสร้างวัดของอาตมากับท่านอาจารย์อมโร ตั้งแต่ก่อนที่จะมีที่ดินด้วยซ้ำ คือ จะต้องให้ห่างจากเมืองใหญ่ประมาณ ๒ ชั่วโมง ไม่อย่างนั้น วัดเราจะล้นและถูกทับด้วยคน เพราะว่าคนหลั่งไหลมามากเกินไป แล้วจะทำให้สถานที่ไม่สงบ ไม่เหมาะสมกับการจะฝึกนักบวช และฝึกญาติโยมที่มีศรัทธา

ดังนั้น การเดินทางที่ลำบาก จึงกลายเป็นข้อดี ให้ผู้ที่จะไปเป็นผู้ที่ตั้งใจดีจริงๆ และสำหรับเจ้าอาวาสก็เลยสบาย เพราะถ้าผู้ที่ไปเป็นผู้ที่สนใจในการประพฤติปฏิบัติจริงๆ ทำให้เราไม่ต้องมาตอบคำถามที่น่าเบื่อ



ผู้ที่ไปวัด นอกจากเป็นชาวไทย ชาวลาว ชาวเขมร ชาวเวียดนาม ชาวศรีลังกา ชาวจีน ก็มีหลายชาติ และเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ที่ได้มีสาขาของหลวงพ่อชาที่สหรัฐอเมริกา ซึ่งคนที่ได้ยินได้ฟัง เรื่องวัดของเรา ในวงการของชาวพุทธ ก็ไม่น้อย ที่เขาเล่าต่อๆ กัน และเขาก็มีความเคารพความศรัทธาในวัดของเรา และก็เป็นเรื่องที่น่าภูมิใจ น่าอนุโมทนาจริงๆ สำหรับญาติโยมชาวไทยเราที่ยังช่วยกันให้การสนับสนุนทำบุญ ดังเช่นวันนี้เป็นตัวอย่าง ญาติโยมก็ได้นำผ้าป่ามาช่วยวัดอภัยคีรี อาตมาก็ขออนุโมทนาในบุญกุศลที่ญาติโยมได้ทำไว้ และขอให้ผลบุญกุศลที่ญาติโยมได้มาร่วมกันทำนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุข ความเจริญแก่พวกเราทุกๆคน





พระอาจารย์ชยสาโรภิกขุและคณะศิษย์ เมื่อครั้งไปทอดกฐิน
ณ วัดอภัยคีรี เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๗

ยิ้มให้อุปสรรค

พระอาจารย์ชยสาโรภิกขุ
วันถวายผ้าป่าสามัคคี วัดอภัยคีรี
วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๙
ณ บ้านบุญ ไร่ทอสี อ.ปากช่อง

วันนี้อาตมาได้ขออนุโมทนากับญาติโยมทุกๆ คนด้วยในฐานะที่เป็นองค์หนึ่งในคณะสงฆ์สายวัดหนองป่าพง ตามระบอบธรรมาธิปไตย อันมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประมุข

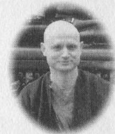
อาตมาว่าเรามีบุญมากทีเดียวที่ท่านอาจารย์ปสันโนได้มาจำพรรษาอยู่ในเมืองไทย หลังจากได้ไปอยู่เมืองนอกหลายปี ที่ท่านมาได้เราต้องชมในระบบการบริหารของวัดสายเราในต่างประเทศว่าท่านเห็นความสำคัญของการให้เจ้าอาวาสหรือผู้บริหาร มีเวลาปลีกวิเวกเป็นระยะๆ ไม่ได้ถือว่า พอเป็นเจ้าอาวาสแล้วก็มีหน้าที่เสียสละเพื่อสงฆ์ เพื่อญาติโยมอย่างเดียว แต่เชื่อว่าประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไปด้วยกัน ถ้าเจ้าอาวาสเหน็ดเหนื่อยมากนานๆเข้า



ความสามารถ กำลังใจ และความสุขในการสร้างประโยชน์แก่คนอื่นจะค่อยๆลดน้อยลง ฉะนั้นปีนี้ท่านอาจารย์ก็มีโอกาสพักจากภาระหน้าที่ต่างๆมาทำความเพียรส่วนตัว และโยมก็อาจจะไม่ทราบว่ามีวัดมีลูกศิษย์ลูกหาทั่วโลก จะดึงท่านไปจำพรรษาออสเตรเลียก็มี นิวซีแลนด์ก็มี ใครๆก็อยากจะได้ แต่ท่านบอกว่าไม่เอา ผมรักเมืองไทย ผมจะไปอยู่เมืองไทย ท่านว่าอย่างนั้น และอาตมาเองก็ยิ่งมีความสุขที่ท่านมาอยู่ใกล้ๆ แล้วก็ได้เจอกันบ่อยๆ

ท่านอาจารย์เองเป็นผู้มีบุญคุณต่ออาตมามาก เริ่มตั้งแต่สมัยท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติและอาตมายังเป็นพระนวกะอยู่ และตอนหลังอาตมาก็มีโอกาสรับใช้ท่านเป็นรองเจ้าอาวาส เมื่อสิบปีที่แล้วท่านไปอยู่อเมริกา อาตมาก็ได้เป็นเจ้าอาวาสต่อ และท่านมาเยี่ยมให้กำลังใจทุกปี

จะว่าเป็นบารมีหรือจะเป็นอะไรก็ไม่ทราบแต่ชีวิตของท่านอาจารย์ปสันโนมีแต่ทำงาน ในชีวิตของอาตมามีแต่รับผลงานของคนอื่น ส่วนท่านอาจารย์ปสันโนเมื่อท่านหมดวาระจากวัดป่านานาชาติจะเปลี่ยนไปหาบรรยากาศใหม่ ความคิดในใจของท่านก็คืออยากสร้างประโยชน์ อยากสร้างประโยชน์ทางอเมริกา หรือแคนาดา ไป



อยู่ที่ไหนถึงจะเป็นประโยชน์มากที่สุด แล้วจะได้สร้างประโยชน์ตน สร้างประโยชน์คนอื่นได้พร้อมๆกัน ท่านจึงได้รับนิมนต์ไปสร้างวัดอภัยคีรี

เมื่อครู่นี้ท่านก็ได้เล่าให้โยมฟังว่าไปอยู่ที่อภัยคีรีนั้นไม่ง่ายเลย เช่นบริเวณของวัดหลายร้อยไร่ แทบจะไม่มีที่ราบเลย เดินนั้นมีแต่ขึ้นกับลง แค่จะหาที่ปลูกกุฏิก็แทบจะหาไม่ได้ แล้วท่านก็ไม่หนุ่มเสียแล้วด้วยนะ ขึ้นลงๆทุกวัน ท่านก็ไม่บ่น ท่านก็ไม่เบื่อ อดทน ท่านอาจารย์ยิ้มให้อุปสรรคได้ โดยถือว่าทุกอย่างเป็นสิ่งท้าทาย

กุฏิที่โน่น ห้ามมีห้องน้ำอยู่ในกุฏิ เขามีกฎหมายห้ามจุกจิกนานาประการ ทำอะไรก็ทำยาก มีขั้นตอน คืออาตมาเคยมีภาพพจน์ว่าแคลิฟอร์เนียเป็นเมืองง่ายๆ สบายๆอะไรก็ได้ แต่ตรงกันข้ามทุกสิ่งทุกอย่างที่นั้นต้องขออนุญาตทางอำเภอ ถ้าทำอะไรไม่ตรงตามหลักเขานิดเดียว เขาให้รื้อ เพราะฉะนั้นท่านชอบอากาศเย็นๆ แต่ไม่ค่อยมีสิทธิที่จะได้เจอ จะก่อสร้างสิ่งใดก็ลำบาก สถานที่ก็ลำบาก

บ้านเกิดท่านอาจารย์ปสันโนอยู่เมืองเล็กๆอยู่ทางเหนือของแคนาดา ชื่อว่า ลาพาซ แปลว่า สันติ แล้วมันสงบพอสมควรเพราะไม่มีอะไรมีแต่ป่า หมีก็ยังมากกว่าคนเสียอีกนะ หน้าหนาวมันลบ ๓๐ ลบ ๔๐ อาตมาจึงเคยล้อว่าฉายาของท่านน่าจะมาจาก ปัดสโนว์



เพราะต้องปัดหิมะออกจากหน้าบ้านอยู่ทุกวัน แต่อาตมาไม่ค่อยจะเก่งภาษาบาลีนะคงไม่ใช่ สรุปว่าท่านมาจากเมืองหนาว ชินกับความเย็น ชอบความเย็น แต่มาอยู่ในเมืองร้อนเกือบตลอด

ท่านอาจารย์ปสันโนอยู่เมืองอุบลฯ ๒๐ กว่าปี อุบลร้อนอบอ้าวเกือบตลอด ท่านก็ไม่ชอบดินฟ้าอากาศที่ท่านอยู่ แต่ท่านเห็นประโยชน์ท่านจึงอยู่ด้วยศรัทธา และความอดทน ขี้เกียจเป็นทุกข์กับเรื่องที่แก้ไม่ได้ พอย้ายไปอยู่เมืองนอกนึกว่าจะได้เย็นลงสักหน่อย โอ้โห ที่ไหนได้ ปรากฏว่าที่วัดท่านนั้นหน้าร้อน ร้อนกว่าเมืองไทยเสียอีก ๔๐ องศาก็มี ฉะนั้นปีนี้ท่านมาปากช่องเป็นปีแรกที่ท่านรู้สึกว่าไม่ร้อน

หน้าหนาวอภัยคีรีก็หนาวพอสมควร อาตมาเคยไปหน้าหนาวนะ ทรมานเหมือนกัน เพราะฉะนั้นที่โน่น พระเณรอยู่ทางสายกลางดี แต่ดินฟ้าอากาศค่อนข้างจะสุดโต่ง ร้อนก็ร้อน หนาวก็หนาว ท่านก็อยู่ได้ แต่มีผลทำให้สิ่งก่อสร้างต้องคุณภาพดี ทนได้ทั้งร้อนทั้งหนาว

อาตมาไปอเมริกาครั้งแรก เกือบ ๒๐ ปีที่แล้ว ตอนอยู่บอสตันมีโอกาสไปกราบพระวิปัสสนาจารย์ชั้นผู้ใหญ่จากพม่า พระพม่ามีธรรมเนียมหรือกฎอย่างหนึ่งคือ ห้ามยิ้ม ท่านอาจารย์



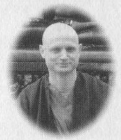
ปสันโนอยู่ไม่ได้เลย ต้องมาอยู่เมืองไทย ที่พม่าพระยิ้มนี่ถือว่าเสียสมณสารูปเลยนะ ถ้าโยมพม่าเห็นว่าท่านอาจารย์หัวเราะอย่างนี้จะส่ายหัว ทีนี้พระวิปัสสนาจารย์องค์นี้ท่านขรึมมาก อาตมาก็ถามเรื่องข้อธรรมะผ่านล่ามบ้างข้อแล้ว ท่านจึงย้อนถามอาตมาว่า มีความคิดเห็นอย่างไรเรื่องความเจริญของพระพุทธศาสนาในอเมริกา ซึ่งในสมัยนั้นพระอาจารย์องค์นี้มีบทบาทมากที่สุดในการสอนวิปัสสนากรรมฐานในอเมริกา อาตมานิสัยไม่ดี อยากดูปฏิกิริยาท่านตอบว่ายังไม่เห็นเจริญเลยครับ อาตมาก็แกล้งแย้มดูว่าท่านจะยิ้มสักหน่อย แต่ไม่เลย ท่านยกคิ้ว (พระพม่าไม่ต้องโกน) แล้วถามอาตมาว่าทำไม เพราะว่ายังไม่มีวัดครับ มีแต่พระมาสอนฆราวาสอย่างเดียว ตามมติของผมก็เรียกว่ายังไม่เจริญครับ ท่าน(อม)ยิ้มนิดๆ สงสัยท่านต้องเห็นด้วย

ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาเห็นได้ชัดว่าความเจริญของศาสนาวัดได้ที่สถาบันสงฆ์ การเผยแผ่ที่ถูกต้อง และยั่งยืน คือการสร้างวัดและพระที่ดี ฉะนั้นการมีวัดฝ่ายเถรวาทของเรา โดยเฉพาะสายหลวงพ่อชา เป็นนิมิตหมายที่ดี อาตมาว่าเป็นประโยชน์มาก **และผู้ที่มีส่วนในการบำรุงวัดนี่ย่อมได้บุญแน่**



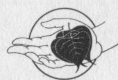


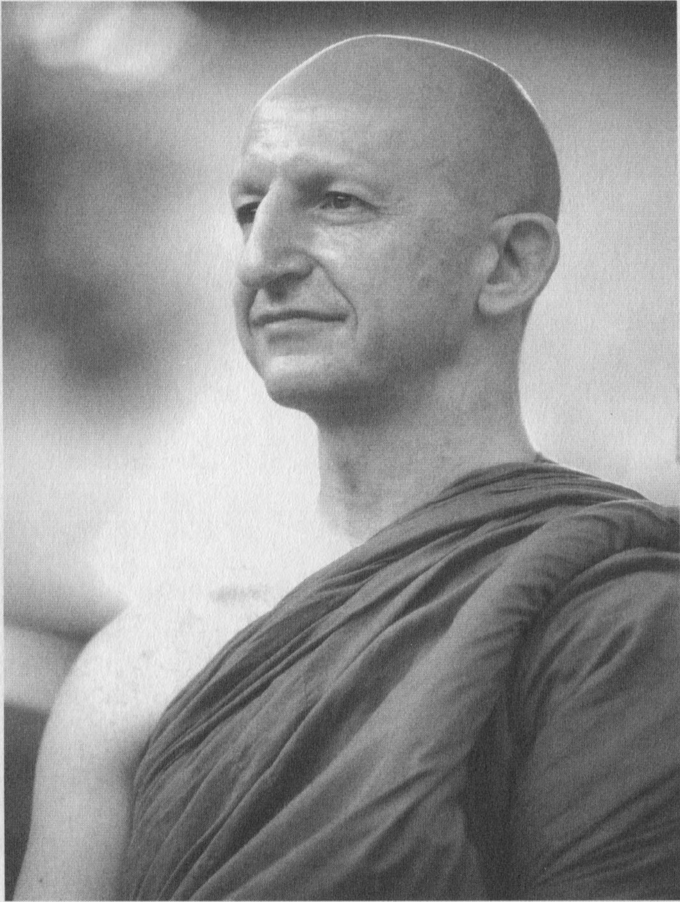
เวลามีการประชุมในอเมริกา ซึ่งมักมีตัวแทนจากทั้งฝ่ายเถรวาท ฝ่ายมหายาน ฝ่ายธิเบต ตันตระยาน หลายคน หลายองค์เคยสังเกตว่าหลวงพ่อชาเป็นที่ยอมรับ เป็นที่นิยมของทุกฝ่าย พอเอ่ยชื่อหลวงพ่อชา พวกเซนก็ว่าชอบ ธิเบตก็ชอบ เถรวาทก็ไม่ต้องพูดถึง หลวงพ่อชาสอนลูกศิษย์ต่างชาติในลักษณะที่หนักแน่นในพระธรรมวินัย และกิริยามารยาทของนักบวช การเจริญภาวนา หลักการบริหาร การแสดงธรรม การประกอบศาสนาพิธี และการทำงานบูรณะวัด เรียกว่าให้การศึกษาที่ครบวงจร มันจึงไม่น่าแปลกว่าพระต่างชาติ ผู้มาอบรมที่นี่แล้วได้หลักที่ถูกต้องแล้วกลับไปก็เอาหลักการของหลวงพ่อชาซึ่งก็เป็นหลักการของพระพุทธเจ้านั่นเอง เอาไปเผยแพร่มีผลงานที่น่าพอใจ



อย่างไรก็ตามผลที่เกิดขึ้นนั้นมักเกิดแบบเงียบๆ เพราะว่าวัดสายเรานี้รังเกียจการเรี่ยไร ไม่จัดงานใหญ่โต คือไม่เอาปริมาณแต่เอาคุณภาพคนเป็นหลัก คือ เอาคนตั้งใจฟังเทศน์มา ๑๐ คน ยังดีกว่าเอาคนเป็นพันเป็นหมื่น หากมาเพราะเป็นแฟชั่น หรือเพราะอยากได้สิ่งตอบแทนบางอย่าง วัดอภัยคีรีอยู่ห่างเมืองใหญ่ ผู้ที่ไปวัดต้องตั้งใจจริงๆ ฉะนั้นการเจริญของวัดจึงเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ค่อยเป็นค่อยไปแบบรอบคอบ อย่างเรียบร้อย ไม่ต้องผ่อนปรนเรื่องอุดมการณ์ อุดมคติ ไม่ต้องเอาใจใคร คือทำอะไรที่มันถูกต้องตามหลักพระธรรม พระวินัย แล้วปล่อยวาง

อาตมาก็เคยไปเยี่ยมวัดอภัยคีรี ๓ ครั้ง แล้วก็รู้สึกประทับใจ ทั้งในความสวยงามของธรรมชาติภายในวัด และที่สำคัญในความจริงใจ และความมุ่งมั่นของคณะสงฆ์ เห็นวันนี้อาตมาจึงมีความสุขความชื่นใจ ที่เห็นญาติโยมจำนวนมาก ได้มีโอกาส มีส่วนร่วมทำบุญถวายผ้าวัดอภัยคีรี ขออนุโมทนาญาติโยมทุกๆคน ขอให้มีแต่ความสุขความเจริญในสิ่งดีงาม ตลอดกาลนานเทอญ





พระอาจารย์อมโรภิกขุ

ขุนเขาแห่งความปลอดภัย*

พระอาจารย์อมโรภิกขุ
ในงานครบรอบ ๑๐ ปี วัดอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา
วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙

ในช่วงสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา เราได้จัดงานฉลองครบรอบ ๑๐ ปีของวัดอภัยคีรีกันอย่างน่าประทับใจมาก มีการฉายสารคดีเรื่อง "ขุนเขาแห่งความปลอดภัย" ที่ถ่ายทำโดยคุณโทนี่ แอนโทนี่ และแอนดรู ลูกชาย พวกเราบางคนก็คงจะทราบกันแล้วว่า ชื่อเรื่องนี้เป็นความหมายของชื่อวัดอภัยคีรีนั่นเอง ในภาษาบาลี คำว่า **"อ"** มีความหมายว่า *ไม่* หรือ *ปราศจาก* **"ภัย"** หมายถึง *ความกลัว* หรือ *สิ่งที่น่ากลัว* หรือ *อันตราย* และ **"คีรี"** หมายถึง *ขุนเขา* กล่าวรวมกัน **"อภัยคีรี"** แปลว่า *ขุนเขาที่ปราศจากความกลัว* หรือ *ขุนเขาแห่งความปลอดภัย*

---

* แปลจาก Fearless Mountain โดย อุดมพร สิรสุทธิ และเพื่อน

เหตุผลที่อาตมาเลือกชื่อนี้มาเป็นชื่อวัดก็มีอยู่หลายอย่างด้วยกัน ข้อแรกก็คือ ชื่อนี้เป็นชื่อวัดเก่าแก่แห่งหนึ่งในประเทศศรีลังกาที่ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อประมาณปลายพุทธศตวรรษที่ ๕ และได้รุ่งเรืองต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายร้อยปี มีพระภิกษุสงฆ์ต่างนิกายมาอยู่ประพฤติปฏิบัติร่วมกันด้วยความสมัครสมานสามัคคี

อีกเหตุผลหนึ่งคือ ที่ดินของวัดอภัยคีรีนี้ เป็นที่ซึ่งอาจารย์ Hsuan Hua เจ้าอาวาสวัด The City of Ten Thousand Buddhas (เป็นวัดจีนนิกายมหายานอยู่ไม่ห่างจากวัดอภัยคีรีนัก) ได้เมตตามอบให้กับพวกเราที่เป็นศิษย์ของหลวงพ่อชา เนื่องจากท่านอาจารย์ Hsuan Hua มีความประทับใจในแนวปฏิบัติของฝ่ายเถรวาทในสายวัดป่า ท่านจึงปรารถนาที่จะสนับสนุนให้สงฆ์ฝ่ายมหายานและฝ่ายเถรวาทได้มาเป็นกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ดังนั้นที่เลือกตั้งชื่อวัดนี้ว่า "อภัยคีรี" ก็เพื่อเป็นที่ระลึกถึงไมตรีจิต มิตรภาพ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างสงฆ์ของทั้งสองนิกาย

นอกจากเหตุผล ๒ ประการนี้แล้วยังมีเกร็ดประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจคือ คณะภิกษุณีสงฆ์ในประเทศจีนนั้นได้สืบทอดมาจากภิกษุณีแห่งวัดอภัยคีรีในประเทศศรีลังกา ตั้งแต่เมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๐ ซึ่งก็นับได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ยาวนานต่อเนื่อง



กันมาหลายร้อยปี

และที่สุด เมื่ออาตมาได้หารือกับพระอาจารย์ปสันโน เจ้าอาวาสร่วมของวัด ท่านก็เห็นด้วยว่าเป็นชื่อที่เหมาะสม ทั้งโดยเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้น และยังเป็นชื่อที่สื่อถึงอานุภาพของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ที่ช่วยในการรับมือกับอาการต่างๆ ของความกลัว[๑] ทั้งท่านอาจารย์ปสันโน และตัวอาตมาเอง ต่างก็เคยผจญกับปัญหาเกี่ยวกับความกลัวกังวลหวาดวิตกมาแล้ว ตั้งแต่เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ท่านจึงมีความเห็นว่าเมื่อเรารู้ว่าการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาตามคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงสภาวะที่ปราศจากความกังวลหวาดวิตก ก็ควรเผยแผ่ให้ชาวโลกได้รับรู้ และหันมาปฏิบัติเพื่อความสุขในการมีชีวิตที่ปลอดจากความหวาดกังวล

จะว่าไปแล้ว ความกลัว ความกังวล นั้นมีหลายแบบ และถือว่า เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลก ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะพบว่าความกลัวมีคุณมหาศาลด้วยเหมือนกัน ส่วนใหญ่เรามักจะมองกันแค่ผิวเผิน แล้วก็คิดว่าความกลัว ความกังวล เป็นสิ่งที่ไม่ดี

---

๑ อาการต่างๆ ของความกลัว รวมถึง ความวิตกกังวล หวาดหวั่น ความระแวงระวัง ความเครียด ความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย เป็นต้น : ผู้แปล

ควรจะขจัดให้หมดสิ้นไป แต่ถ้าเรานึกย้อนไปถึงบรรดาบรรพบุรุษของเรา ก็จะพบว่า พวกที่ไม่กลัวอะไรเลย ก็คือพวกที่ถูกเหล่าสิงสาราสัตว์จับไปกินจนหมดแล้ว และไม่มีโอกาสได้สืบทอดเผ่าพันธุ์อีกต่อไป แต่พวกคนที่รู้จักกลัว รู้จักระวังภัย พอเห็นเสือมาก็รีบเผ่นหนีเอาตัวรอดนั่นแหละ จึงจะอยู่รอดปลอดภัย ดังนั้น ถ้าพิจารณาในแง่นี้ก็จะเห็นว่า ความกลัวมีประโยชน์ และได้ช่วยปกป้องมนุษย์ให้พ้นภัย สามารถสืบทอดดำรงเผ่าพันธุ์มาได้ไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบัน

มีเรื่องหนึ่งที่อาตมาชอบเอามาเล่าบ่อยๆ เป็นเรื่องที่ได้ประสบมากับตัวเอง และเมื่อได้พิจารณาอย่างลึกซึ้งก็ทำให้เข้าใจในเรื่องคุณประโยชน์ของความกลัวความหวาดระแวงต่อภัยอันตรายได้อย่างแจ่มแจ้ง เรื่องก็มีอยู่ว่า เมื่อหลายปีก่อน ขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าที่ประเทศอังกฤษ จำได้ว่าเป็นตอนใกล้รุ่ง อาตมานั่งอยู่ที่ประตูรั้ว มองออกไปที่ท้องทุ่งภายนอก เห็นกวางฝูงหนึ่งกำลังเล็มหญ้ากันอยู่เงียบๆ อย่างสำราญใจ แสงเงินแสงทองเริ่มสาดส่องท้องฟ้าทีละน้อยๆ เป็นภาพที่สวยงามจับใจมาก แต่พออาตมาขยับตัวหรือกระแอมขึ้นเท่านั้น พวกกวางก็เผ่นแผล็วข้ามทุ่งไปไกลลิบในชั่วพริบตา อาตมาได้แต่รำพึงว่า "โถ ช่างน่าสงสารอะไรอย่างนี้



พวกกวางนี่ช่างขวัญอ่อนกันเสียจริง แค่ได้ยินเสียงนิดเดียวก็วิ่งหนีอย่างไม่คิดชีวิตเสียแล้ว ทั้งๆ ที่เมื่อตะกี้นี้ยังเล็มหญ้ากันอยู่ดีๆ เลย" แต่แล้วอาตมาก็ฉุกคิดเข้าใจถึงเหตุผลว่า การที่ธรรมชาติสร้างกวางให้มีหูใหญ่ ตาโต อีกทั้งให้มีความกลัวรู้จักระวังภัย ก็เพื่อช่วยป้องกันอันตราย และช่วยพิทักษ์รักษาชีวิตให้มันนั่นเอง เพราะความกลัวจะทำให้มันได้ตื่นตัวและระแวงต่อภัยอันตรายที่จะมาถึงตัว และจะได้รีบหนีเอาตัวรอดได้ทัน ดังนั้น จากเรื่องนี้จึงสรุปได้ว่า ***ความกลัวก็คือเครื่องป้องกันภัยอันตรายที่ดีนั่นเอง***

เราจึงควรทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า ความกลัวความกังวลหวาดวิตกไม่ใช่เรื่องผิดปรกติ ไม่ใช่ปัญหาน่ารำคาญหรือน่ารังเกียจ แต่ความกังวลคือเครื่องป้องกันภัยให้เราต่างหาก สมมุติว่าเราขับรถอยู่บนทางด่วน ถ้าเรากังวลกลัวว่าอุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ เราก็จะระมัดระวังและรอบคอบมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เราไม่ขับไปชนรถคันอื่น เราจะทันสังเกตเห็นรถบรรทุกคันใหญ่ที่อยู่ๆก็โผล่เข้ามาแล้วก็แซงเราไป ดังนั้นถ้าเรามีความกังวลมีความกลัว เราก็จะตั้งใจขับรถด้วยความระมัดระวัง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีมิใช่หรือ

ขอยกตัวอย่างที่วัดอภัยคีรีนี้ให้ฟัง ในเวลากลางคืนจะมืดมาก ถ้าเดินไปตามทางบนเขา เราจะต้องระวังเต็มที่ ถึงแม้จะมีไฟฉาย



ส่องทาง แต่เราก็จะต้องเดินอย่างระมัดระวัง และยังต้องผนวกความกังวลกลัวภัยเข้าไปด้วย เพราะถ้าเราไม่กลัวอะไรเลย เอาแต่ดุ่มๆ เดินไป เราก็อาจจะพลาดตกเขาไปได้ แต่ในเรื่องความกลัวกังวลนี้เราจะต้องรู้จักระวัง ไม่นึกเลยเถิดไปถึงสิ่งร้ายๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้ความกังวลนั้นเพิ่มพูนขึ้นจนเกินเหตุไป เราต้องควบคุมความกังวลให้อยู่ในระดับที่พอดี เพียงเพื่อคุ้มครองให้เราปลอดภัยในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่ออันตรายเท่านั้น

เมื่อปีที่แล้ว อาตมาโชคดีที่มีโอกาสได้รู้จักกับศาสตราจารย์โรเบิร์ต ซาพอลสกี้ (Robert Sapolsky) เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียง ซึ่งสอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด และได้เขียนหนังสือไว้หลายต่อหลายเล่ม มีอยู่เล่มหนึ่งชื่อ “ทำไมม้าลายจึงไม่เป็นโรคกระเพาะ” (Why Zebras Don’t Get Ulcers) งานวิจัยส่วนใหญ่ของเขาจะเกี่ยวกับความเครียดและผลเสียต่อสุขภาพ

มีอยู่ครั้งหนึ่งเขาได้ไปบรรยายร่วมกับท่านดาไล ลามะ ในหัวข้อ “การทำสมาธิและผลของสมาธิต่อจิตใจและสมอง” เขาได้กล่าวบรรยายในตอนหนึ่งว่า เวลาที่ม้าลายถูกสิงโตไล่กวดมาติดๆ เพื่อจะขย้ำเป็นอาหาร ด้วยสัญชาตญาณความกลัว และสัญชาตญาณการเอาตัวรอด ม้าลายก็จะต้องวิ่งหนีสุดชีวิต ช่วงที่วิ่งหนีนั่นแหละ



มันจะเครียดและกังวลอย่างหนัก หัวใจเต้นแรงเร็ว หายใจหอบถี่ แต่ความเครียด ความกังวล ก็จะอยู่ไม่นาน แค่ ๒-๓ นาที ในช่วงที่วิ่งหนีเท่านั้นเอง ซึ่งแน่นอนว่าถ้าหากหนีไม่ทัน ม้าลายก็จะเป็นอาหารอันโอชะของสิงโต แต่ถ้าหากวิ่งหนีพ้น มันก็รอดไปได้ และถ้ามันรอดแล้วมันก็จะไม่มัวมาเครียดมากังวลอีกต่อไป จากเรื่องนี้ท่านศาสตราจารย์โรเบิร์ต ซาพอลสกี้ ได้สรุปว่า ม้าลายจะไม่เป็นโรคกระเพาะ เพราะมันจะเครียดอยู่เพียงชั่วขณะสั้นๆ ในช่วงวิ่งหนีเท่านั้นเอง

ความจริงแล้วธรรมชาติของคนเราก็ชอบเหมือนกันที่จะมีอารมณ์เครียดสุดขีดขึ้นมาบ้างเป็นครั้งคราว นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมบางคนถึงชอบไปนั่งรถไฟเหาะตีลังกา หรือดูหนังสยองขวัญ เพราะบางครั้งเราก็รู้สึกว่าสนุกดีที่จะเกิดความกลัวอย่างชนิดขนพองสยองเกล้าขึ้นมาเป็นครั้งคราว ถือเป็นการเขย่าประสาท เป็นความตื่นเต้นเร้าใจอย่างหนึ่ง ในตอนที่เราตื่นเต้นจะมีฮอร์โมน *เอ็นดอร์ฟิน* (endorphin) หลั่งออกมา ทำให้กระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา รู้สึกตื่นตัวเต็มที่ และในตอนนั้นเราจะจดจ่ออยู่แต่กับตรงนั้น ขณะนั้นเท่านั้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น แน่นอนว่าเวลาที่เรานั่งรถไฟเหาะอยู่เราคงไม่มัวมากังวลคิดไปถึงเรื่องยื่นแบบเสียภาษีเงินได้ หรือเรื่อง



ที่ทะเลาะกับพี่สาวตั้งแต่สิบวันก่อน แต่เราจะจดจ่อเฉพาะความตื่นเต้นเร้าใจ ความหวาดเสียวเฉพาะหน้าเท่านั้น ด้วยเหตุนี้คนบางคนจึงชอบเล่นกีฬาที่เสี่ยงอันตรายอย่างเช่น ปีนเขา เพราะตอนที่ปีนอยู่บนหน้าผา จิตใจจะจดจ่ออยู่กับแค่เรื่องปีนเขาเท่านั้น เป็นช่วงเวลาที่ตื่นเต้นระทึกใจ

ท่านศาสตราจารย์ได้อธิบายต่อไปอีกว่า เนื่องจากมนุษย์มีความสามารถในการจดจำเรื่องราวต่างๆ ได้ดี รู้จักคาดเดา รู้จักวาดมโนภาพ ดังนั้นแม้ว่าเหตุการณ์เครียดๆ ที่เกิดขึ้นและกินเวลาแค่ ๒ นาที หรืออย่างมากก็ ๒๐ นาที จะได้จบไปแล้วก็ตาม แต่ความเครียดยังตกค้างอยู่ในความทรงจำของเราอยู่อีกระยะหนึ่ง อาจนานถึง ๓ อาทิตย์หรือบางทีก็นานไปถึง ๓ เดือน และถ้ามันอยู่นานขนาดนั้นละก็ จะทำให้ระบบประสาทของเราเริ่มรวนเรอย่างแน่นอน

อย่างเช่นเรื่องวิ่งหนีสิงโต ช่วงที่วิ่งหนี ๒-๓ นาทีนั้น เราจะเครียดอย่างหนัก ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารสับสนปั่นป่วนไปในช่วง ๒-๓ นาทีนั้น ซึ่งถือเป็นเรื่องปรกติ เพราะเป็นแค่ช่วงสั้น ๆ แต่ถ้าเหตุการณ์กลับเป็นว่าเราหนีรอดมาได้แต่ยังมัวจำเอามาเครียดอยู่อีกจนเครียดลงกระเพาะนานเป็นอาทิตย์ ๆ หรือนานเป็นเดือน ๆ ละก็



ระบบในร่างกายเราจะต้องทำงานผิดปรกติไปแน่นอน และจะส่งผลให้เราเป็นโรคกระเพาะในที่สุด

จากที่แสดงมาทั้งหมดนี้ ก็จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้คนเราต้องเครียดถึงกับเป็นโรคกระเพาะ ความจริงแล้วไม่ได้หมายความว่าเราต้องเผชิญกับอันตรายขนาดต้องวิ่งหนีสิงโตอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นที่จิตใจของเราเอง ที่มักวิตกกังวล คิดเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง แล้วก็ไปจดจำเรื่องนั้นมาผสมกับการคาดเดาอย่างนี้ แถมด้วยการวาดมโนภาพไปถึงเรื่องร้ายๆ หรืออันตราย ที่จะมาเบียดเบียนเราทั้งทางร่างกายและจิตใจแทบจะตลอดเวลา นี่ต่างหากที่ทำให้เครียด

อาจกล่าวได้ว่าสัญชาตญาณการป้องกันตัวของมนุษย์ประกอบกับความคิดปรุงแต่งที่เราสร้างขึ้นมาเองนั่นแหละ ที่ทำให้เราเครียด เป็นกังวล หวาดระแวง ซึ่งถือว่าเป็นความกลัวที่หาประโยชน์อะไรไม่ได้

ดังนั้นในเรื่อง *การรับมือกับความวิตกกังวล หวาดระแวง* ที่เราจะสอนกันที่วัดอภัยคีรีนี้ อาตมาอยากชี้ให้เห็นว่า เราไม่จำเป็นต้องสลัดหรือกำจัดความหวาดกังวลทิ้งไปโดยสิ้นเชิง เพราะความกังวลในระดับที่เหมาะสม ก็เป็นสิ่งมีประโยชน์เหมือนกัน แต่เรา

จะพยายามกำจัดเฉพาะความกังวลชนิดที่ก่อให้เกิดความหวาดหวั่นเกินเหตุ แล้วเลยเถิดไปเป็นความเครียด จนถึงเครียดลงกระเพาะ นี่แหละคือเรื่องที่เราจะคุยกันในวันนี้

ก่อนอื่นเราควรจะรู้ว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความกังวลชนิดที่ให้โทษก็คือ *ความไม่แน่นอนของอนาคต* นั่นเอง เราไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเราในอนาคต ซึ่งนั่นก็มาจากข้อเท็จจริงว่า สิ่งต่างๆ ไม่มีอะไรแน่นอน และเมื่อไม่มีสิ่งใดแน่นอน (อันเป็นเรื่องธรรมดาโลก) ทำให้เราไม่อาจคาดเดาได้ว่าเรื่องราวต่างๆ จะลงเอยอย่างไร เราไม่รู้ว่าโครงการที่เราทำอยู่นี้จะประสบความสำเร็จหรือไม่ เราไม่รู้ว่าทั้งๆ ที่เราพยายามอย่างสุดความสามารถแล้วจะเกิดผลสำเร็จตามที่เราต้องการหรือไม่ เราไม่รู้ว่าคนอื่นๆ คิดอย่างไรกับเรา เราไม่รู้ว่าเราจะปะเหมาะเคราะห์ดีได้พบโอกาสงามๆ บ้างหรือเปล่า เราไม่รู้อะไรจริงๆ สักอย่างเดียว *ทั้งนี้เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน*

ส่วนใหญ่แล้วเมื่อเราไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเรา เราก็จะพยายามสร้างความหวัง และความเชื่อขึ้นมา เพื่อทำให้อะไรๆ ดูแน่นอนมั่นคงขึ้น ถ้าเมื่อใดเราไม่สามารถสร้างความหวังและความเชื่อที่จะทำให้เราอุ่นใจได้ เราก็จะหวาดหวั่น วิตกกังวลไปสารพัด บางทีเราก็คิดหวั่นใจว่าเราจะทำอย่างไรดี ถ้าเกิดเรื่องร้าย



นั้นขึ้นมาจริงๆ เราชอบคิดหวาดหวั่นกังวลไปต่างๆ นานา แต่เราไม่เคยกลับมาพิจารณาเลยว่าความกังวลของเรานั้นมีสาเหตุมาจากอะไร

เมื่อเรารู้สึกว่าอะไรๆ ก็ไม่มีความมั่นคงแน่นอน ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่เราจะต้องคิดเป็นห่วงตัวเอง ว่า *เรา* จะเจอกับเรื่องร้ายๆ หรือภัยอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดมีขึ้น บางทีเราก็จะคิดฟุ้งซ่านถึงกรรมชั่วที่เราได้เคยทำไว้ในอดีต ว่ามันอาจจะตามสนองเราในเร็วๆ นี้ก็ได้ เราจะรู้สึกว่า *ตัวเรา* และสมบัติพัสถาน *ของเรา* กำลังถูกคุกคามมากขึ้นทุกทีๆ เราไม่รู้ตัวว่าความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา และสมบัติของเราที่เราหวงแหนนั่นเอง เป็นเหตุให้เรากังวล

บางทีเราก็จะพยายามกำจัดความกังวล หวาดระแวงนั้นโดยการวางแผนบ้าง หรือตั้งความหวังสร้างความเชื่อบ้าง สะสมทรัพย์สมบัติไว้บ้าง หรือทำประกันชีวิตประกันภัยไว้บ้าง เราพยายามทำทุกอย่างที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อให้ตัวเองได้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยขึ้น เพื่อให้ชีวิตของเรามีหลักประกัน แต่เราก็รู้อยู่แก่ใจดีว่าชีวิตนี้ไม่มีความแน่นอนอยู่แล้ว แม้เราจะวางแผนไว้ดีแล้ว ก็อาจไม่เป็นไปตามแผน อาจกลับตาลปัตรไปเลยก็ได้ ประกันภัยที่เราทำไว้นั้นเราก็แน่ใจว่ามั่นคงแน่นหนาดีแล้ว แต่ถ้าอยู่ๆ บริษัท

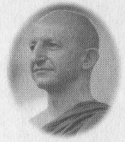


ประกันเกิดล้มละลายขึ้นมาล่ะ เราจะทำอย่างไรดี ดูอย่างธนาคารนั้นสิ ดูออกจะมั่นคง ยังล้มไปได้เลย พวกพนักงานตกงานกันหมด พูดถึงกองทุนสำรองเลี้ยงชีพของเราก็ดูมั่นคงดี แต่จะเอาแน่อะไรได้ล่ะ เพราะขนาดบริษัทยักษ์ใหญ่ที่มีพนักงานเป็นพันๆ คน ก็ยังเพิ่งล้มละลายไปเมื่อปีที่แล้ว พวกที่ถือหุ้นบริษัทนี้ไว้ก็ขาดทุนกันเป็นแถว

แม้ในขณะนี้ที่พวกท่านกำลังฟังอาตมาบรรยายอยู่นี่ บางคนอาจเริ่มรู้สึกปั่นป่วนมวนท้องกันแล้วก็ได้ อาจจะคิดว่า ยิ่งฟังก็ยิ่งเครียดจริง ๆ ด้วยสิ อยากให้อาจารย์เปลี่ยนเรื่องพูดจะดีกว่า

ก่อนอื่นเราควรมาดูว่าความกลัว ความหวาดวิตกกังวล ต่อความไม่แน่นอนของชีวิตนี้ มีผลอย่างไรกับจิตใจของเรา ถ้าเราคิดแต่ว่าจะจัดการกับมัน โดยการคาดหวังในสิ่งที่ดีๆ หรือด้วยการสะสมทรัพย์สมบัติเพื่อเป็นหลักประกันให้อนาคตของเราละก็ อาตมาขอบอกว่าความคิดนี้ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เพราะยิ่งจะเป็นการเพิ่มความยึดมั่นใน *ตัวเรา ของเรา* ให้มากขึ้นเรื่อยๆ

ความไม่รู้ (ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต) ทำให้เราไม่รู้สึกวิตกกังวล และเพราะเหตุนี้แหละเราจึงต้องหาสิ่งที่จะช่วยให้เรารู้สึกมั่นคงปลอดภัยกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อาตมาอยากจะขอย้ำ



ว่าสิ่งสำคัญอันดับแรกคือ เราต้องรู้ให้ได้ก่อนว่าความหวาดวิตก ความกังวล ของเรานั้นมาจากไหน มีอะไรเป็นสาเหตุ ที่จริงแล้ว ความหวาดวิตกกังวลนั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ถ้าเรายอมรับว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วพยายามหาต้นตอที่ทำให้เกิดความกังวลให้เจอ เราก็จะไม่ต้อง ทนทุกข์อยู่กับความกังวลว่าอะไรๆ ก็มีแต่ความไม่แน่นอน เราจะ ไม่กังวล วุ่นวายใจอีกต่อไป ไม่ว่าจะเกิดเรื่องผิดความคาดหมาย แค่ไหน อาตมาขอให้เข้าใจว่า ความกังวล หวั่นวิตก เป็นเพียงสิ่ง ที่เราคิดไปเอง ที่จริงแล้ว ความกังวลก็คือสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมา จากประสบการณ์ในอดีตของเราเท่านั้น

ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะพบว่า ชีวิตของเรา ความรู้สึกนึกคิด ของเรา และโลกของเรา ล้วนไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ว่าเราจะ วางแผนเอาไว้อย่างดีเพียงไร ก็อาจไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการเสมอไป เพราะมีความไม่แน่นอนเป็นของธรรมดา เราไม่อาจจะไปกะเกณฑ์ ให้อะไรๆ เกิดขึ้นได้ตามใจเรา

ถ้าเรายอมรับความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะตระหนักว่า ถ้า หากเราสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเราลงไป ได้แล้วละก็เราก็จะเลิกมองทุกสิ่งทุกอย่างจากมุมมองที่มีเราเป็นใหญ่



จากนั้นเราจะเห็นทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดาของโลกที่ต้องเป็นไปอย่างนั้น

ขอให้เรายอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน ดังนั้นเราก็ไม่ควรปล่อยให้ความไม่แน่นอนนั้นมาทำให้เราเป็นทุกข์ เราต้องพยายามมองให้กว้างขึ้น แล้วเราก็จะยอมรับความไม่แน่นอนได้ ถึงจะเกิดอะไรที่ผิดคาด เราก็จะรับมือกับมันได้ โดยไม่มัวมาวิตกกังวลไปก่อน

ถ้าสมมุติว่าเราต้องไปขึ้นเครื่องบิน แต่เผอิญรถติดทำให้ไปขึ้นเครื่องบินไม่ทัน ถ้าเจอเหตุการณ์อย่างนี้ก็ให้คิดเสียว่าไม่เป็นไร เราอาจรอเครื่องบินเที่ยวต่อไป หรืออาจจะเปลี่ยนใจไม่ไปเลยก็ได้

จะว่าไปแล้ว เจ้าความไม่แน่นอนไม่ใช่ตัวปัญหาหรอก แต่ปัญหาอยู่ที่เราเอง เราเอาตัวเราเข้าไปเป็นตัวกำหนดว่าสิ่งต่างๆ จะต้องเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ต่างหาก ถ้าเรารู้จักวางอัตตาตัวตนของเราลงเสียบ้าง และมองดูการดำเนินไปของสิ่งต่างๆ ว่าเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น มีเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป มีพบกัน แล้วก็จากกัน เราก็จะพบสัจธรรมว่า ยิ่งเราลดความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราของเรา ลงได้มากเท่าไร ความกังวลและความเครียดก็จะยิ่งลดน้อยลงเท่านั้น



หากเรารู้จักปล่อยวางความยึดมั่นในอัตตาตัวตน ต่อให้เราไปเจอเหตุการณ์อะไรที่ผิดความคาดหมาย เราก็จะไม่กลัดกลุ้มหรือกังวล แต่จะมองว่าเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น

ถ้าเราไม่ไปคิดว่าอะไรๆ ก็ขึ้นอยู่กับ *เรา* หรือมีนั่นมีนี่มากระทบกระเทือน *เรา* แต่หันมาเปิดใจรับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ ในขณะปัจจุบัน เดี๋ยวนี้ เวลานี้ เราก็จะรู้ซึ้งว่าที่จริงแล้วความไม่แน่นอนยังคงมีอยู่เหมือนเดิมนั่นแหละ เรายังคงไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แต่เราก็จะไม่ตระหนกตกใจ หรือคิดกังวลวุ่นวายใด ๆ หากมีเหตุการณ์ผิดคาดเกิดขึ้น

ก็นี่แหละ ถ้าเรารู้จักมองความไม่แน่นอนในมุมนี้ เราจะรู้สึกสนุกที่เกิดเรื่องพลิกล็อคขึ้น เพราะเราจะได้แปลกใจ ได้ตื่นเต้น ได้แก้ปัญหา ชีวิตก็มีรสชาติไปอีกแบบหนึ่ง ถ้าเราทำใจรับความไม่แน่นอนได้ เราก็จะไม่กังวล หวาดหวั่นแต่อย่างใดเลย ซึ่งอันนี้ถือเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติของเรา *และขอให้เชื่อเถอะว่าเราทำได้* เพียงแต่การปฏิบัติของเราต้องประกอบด้วยปัญญาพิจารณาโดยแยบคายจึงจะทำให้เรามีชีวิตที่มีความสุข ปราศจากความกังวลหวาดวิตก

อาตมาขอยกบทกวีบทหนึ่งมาให้ฟัง เป็นของท่านสังฆราช



องค์ที่ ๓ แห่งนิกายเซน ท่านมีชีวิตอยู่ในประเทศจีนเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ ๑๓ บทกวีมีอยู่ตอนหนึ่งว่า *"การดำเนินชีวิตและการพัฒนาจิตใจตามวิถีทางแห่งอริยมรรค คือการอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาได้อย่างไม่ทุกข์ร้อน"* คำกล่าวนี้เปรียบเสมือนยาบำบัดแก้ไขความรู้สึกขัดข้องทั้งหลายของเราได้อย่างดีทีเดียว เพราะบางทีเรามักจะรู้สึกว่า "แย่จริง ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้เลย" หรือ "ทำแบบนั้นไม่ถูกนี่นา ต้องทำแบบนี้สิ" หรือ "ต้นไม้นี่ อุตส่าห์ประคบประหงมมาอย่างดี แต่ทำไมถึงได้ดูโทรมอย่างนั้น" อะไรๆ ก็ไม่ถูกใจ ไม่ได้อย่างใจสักอย่าง

เรามักตั้งความหวัง มีความฝัน หรือวาดภาพไว้ในใจอย่างเลิศหรูสวยงาม มีอยู่บ่อยๆ ที่เราคิดว่าเราอยากจะเปลี่ยนนิสัยให้ดีขึ้น เราอยากจะให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จ และก็คิดไปเรื่อยจนถึงการคบหากับเพื่อนฝูง หน้าตาของเรา ทรงผมของเรา เสื้อผ้าของเรา สุขภาพของเรา ถ้าพูดในแวดวงพระสงฆ์องค์เจ้า ก็อาจจะคิดเรื่องการบรรยายธรรมของเรา วัดของเรา เฝ้าคิดแต่ว่าอะไรต่อมิอะไรของเรา ควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วแต่เราจะหมกมุ่นครุ่นคิดไปในแต่ละขณะ เราวาดภาพสิ่งต่างๆ ไว้ในใจอย่างดี เราหวังว่าได้กินอาหารอร่อย มีการงานดี มีธุรกิจรุ่งเรือง มีชีวิตแสนสุข



ตัวเรานิสัยดีมีแต่คนมารักใคร่ชื่นชม

แต่เมื่อความจริงไม่เป็นอย่างที่วาดหวังไว้ เราก็ได้แต่บ่นว่า "นี่ไม่ใช่อย่างที่เราคิดเลย มันไม่ควรจะเป็นอย่างนี้ ฉันชอบขี้โมโหอยู่เรื่อยเลย จริง ๆ แล้วน่าจะใจเย็นกว่านี้ แต่ทำไมถึงได้หงุดหงิดโกรธง่าย แถมยังชอบกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่องเสียอีก ฉันคิดว่าตัวเองนิสัยดีนะ แต่ทำไมถึงได้เที่ยวระรานเขาไปทั่วอย่างนี้ล่ะ ฉันผิดปรกติหรือเปล่า ฉันควรจะอยู่ที่นี่หรือเปล่านี่"

ที่เราต้องมาบ่นว่าผิดหวังอย่างนี้ ก็เพราะเราไปวาดภาพสิ่งต่างๆ ไว้ในใจอย่างเลิศลอย เราคิดว่าเราน่าจะเป็นคนเก่ง ได้เลื่อนตำแหน่ง ได้ไปเที่ยวต่างประเทศ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีบ้านใหญ่โต มีธุรกิจพันล้าน และยังเป็นคนใจบุญอีกด้วย ในสมองของเรามีแต่ภาพฝันอันสวยงาม ซึ่งในชีวิตจริงอาจไม่เป็นอย่างนั้น เราลืมไปว่าภาพที่วาดไว้ในใจนั้นไม่ใช่ความจริง เป็นแต่เพียงการปรุงแต่งของจิตขึ้นมาเท่านั้น

เรามักมากังวลกลุ้มใจว่าอะไรๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคิด ไม่เป็นไปตามที่เราวาดภาพไว้ ทุกอย่างผิดไปจากที่ควรจะเป็น บางทีเราก็คิดว่า คนนั้นคงไม่ชอบเรา คนนี้จะนินทาเรา เราควรจะคิดอ่านแก้ไขอย่างไรดี ธุรกิจที่ดูท่าว่าไปได้ดีก็กำลังจะแย่ ถ้าหากต้อง



ล้มไปจริงๆ คงมีแต่คนสมน้ำหน้า ฝ่ายคนที่มาปฏิบัติธรรมก็จะคิดว่าจิตเราช่างไม่มีสมาธิอย่างที่ควรจะเป็นเลย บางคนก็คิดว่าอุตส่าห์มาปฏิบัติธรรมที่วัดนี้ตั้ง ๒-๓ ครั้งแล้ว แต่ใจก็ยังไม่สงบ ดูท่าว่าจะไม่ได้ผลแน่เลย หรือว่าเราปฏิบัติผิดจากที่อาจารย์สอนถึงได้เป็นอย่างนี้ แถมพระบางรูปก็อาจคิดว่าบวชมาตั้ง ๒-๓ ปีเข้าไปแล้ว พากเพียรปฏิบัติตามที่อาจารย์สอนอยู่อย่างสม่ำเสมอ แต่ทำไมจิตยังฟุ้งซ่านอยู่เรื่อย อีกทั้งบางทียังหงุดหงิดง่าย โกรธง่ายเสียอีก ไม่สมกับที่เป็นพระเลย

ใจเราคิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานา เฝ้าแต่ตำหนิตัวเอง บ่นตัวเอง แล้วก็กลุ้มอกกลุ้มใจ กังวลใจ ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากที่อาตมาได้กล่าวไว้แล้วนั่นแหละ ว่าเราไปวาดภาพไว้เสียเลิศลอย คาดหวังไว้มากเกินไป แต่พอชีวิตจริงไม่เป็นไปอย่างนั้นก็จะทำให้เราผิดหวัง พาลทำให้กังวล หวาดวิตกตามมาอีก

ดังนั้นคำสอนของท่านสังฆราชที่ว่า ให้เราอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาได้โดยไม่ทุกข์ร้อน จึงหมายความว่า ความน่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนานั้น ขึ้นอยู่กับมุมมองของเราต่างหาก ว่าเราจะมองอย่างไร อาจมีคนมาเล่าว่า "มีพระอยู่รูปหนึ่งท่านช่างแสนดีไม่มีที่ติเลย ท่านมีข้อวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัด มีจริยาวัตรงดงาม มี



เมตตาสูง และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ท่านเป็นคนที่เห็นอกเห็นใจคนอื่น ท่านให้เวลากับทุกๆ คนที่ไปขอพบท่าน ท่านไม่เคยปฏิเสธใครเลย เวลาลงโบสถ์ทำวัตรสวดมนต์ท่านก็ไม่เคยผิดเวลาเลย การครองผ้าของท่านก็ดูเรียบร้อยงดงามดีตามวิสัยสมณะ ใครๆ ต่างก็กล่าวขานยกย่องท่านว่าเป็นผู้ที่มีน้ำใจงาม สุภาพ สุขุมนุ่มนวล พูดถึงปฏิปทาของท่าน ก็งดงามน่าเลื่อมใสศรัทธา ฯลฯ" ที่บรรยายมาทั้งหมดนี้ช่างเป็นมนุษย์ที่ดีพร้อมไปหมด แต่บุคคลปริศนานี้มีอยู่จริงหรือ ถ้ามีอยู่จริงแล้ว อยู่ที่ไหนกันเล่า ความจริงแล้ว ทั้งหลายทั้งปวงที่บรรยายมานี้ เป็นเพียงความนึกคิดที่เราวาดมโนภาพเอาเท่านั้น เป็นแค่คนในฝันเท่านั้นแหละ

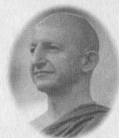
เราชอบวาดภาพว่าสิ่งต่างๆ ควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราอยากให้ชีวิตของเรามีความสุขสมบูรณ์ มีทุกสิ่งทุกอย่างเพียบพร้อมไม่มีที่ติ เราอยากให้ทุกสิ่งเป็นไปตามที่เราวาดหวังไว้ เราคิดว่าเราจะบังคับบัญชาทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ในชีวิตจริงอาจไม่ได้เป็นไปอย่างที่คาดหวังไว้ก็ได้

เราควรจะถอยออกมาดูอยู่ห่างๆ แล้วเราจะรู้ว่า เราควรทำใจยอมรับสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริงอยู่ในปัจจุบันขณะประสบการณ์ ณ ขณะปัจจุบันเป็นสิ่งที่วิเศษที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่

เกิดตามธรรมชาติ เป็นปรกติธรรมดาที่ต้องเป็นไปอย่างนั้น แม้ว่าบางครั้งจะไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ แม้ว่าจิตจะฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอดีตและอนาคตบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา หรือบางครั้งจะคิดเรื่อยเปื่อยไปบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดาอีกเช่นกัน

มีสำนวนญี่ปุ่นอันหนึ่งสั้นๆ แต่มีความหมายลึกซึ้งว่า "wabi sabi" ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เมื่อมองเผินๆ แม้จะดูขี้ริ้วขี้เหร่ แต่ถ้าดูให้ดีๆ ก็จะเห็นความงามที่แฝงอยู่ หากเราเข้าใจความหมายของคำกล่าวนี้ ก็จะสามารถยอมรับความคิดที่แปลกแหวกแนว ยอมรับผิวหนังร่างกายที่เหี่ยวย่น ยอมรับรูปร่างที่ผิดส่วน ยอมรับคนที่ไม่ฉลาดปราดเปรื่อง ยอมรับชีวิตที่ไม่สมหวัง ยอมรับความรู้สึกที่ไม่สุขสบาย ยอมรับรูปทรงของต้นไม้ที่หงิกงอ นั่นคือเราจะยอมรับได้สนิทใจว่า "เออ มันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ มันก็ดูสวยดีในแบบฉบับของมัน" หรือเราอาจจะคิดว่า "อืมม์ มันอาจจะไม่สวยงามอย่างที่เราหวังไว้ แต่มันก็เป็นของมันอย่างนี้ ที่จริงมันก็เก๋ดีเหมือนกันนะ" ถ้าเกิดเราไปนึกติว่ามันไม่สวยไม่งาม มันผิดจากที่ควรเป็น นั่นเป็นเพราะเราไปวาดภาพไว้อีกอย่างหนึ่ง เราไปตั้งความหวังไว้สูงไปแล้วเราก็ไปยึดมั่นถือมั่นกับความคิดของเราอยู่อย่างนั้น

หากเรารู้จักทำใจให้ยอมรับสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นแล้ว



เราจะพบว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาดีหรือร้าย หรือว่าสิ่งที่เราหวั่นๆ อยู่เกิดเป็นจริงขึ้นมา ใจของเราก็จะสามารถยอมรับและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์นั้นๆ ได้ ถึงเราจะต้องพลัดพรากจากคนที่เรารัก หรือต้องพบกับความเจ็บปวด หรือเผชิญปัญหานานาประการ ถ้าเพียงแต่เราไม่ยึดมั่นกับความคาดหวัง ไม่คิดว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจเรา แต่ให้ปล่อยวางความรู้สึกต่อต้าน แล้วคิดเสียว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเป็นอย่างนี้ เพียงแค่เราเปลี่ยนมุมมองเท่านั้น เราจะรู้สึกเบาสบาย ปลอดโปร่งใจ เราจะเข้าใจกฎระเบียบของธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติ หรือธรรมะ ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามธรรมดาของโลกนั่นเอง

ถ้าเรายอมรับว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการ หรือการกะเกณฑ์ของเรา ใจเราจะผ่อนคลาย ไม่เดือดร้อน แม้ว่าจะมีอะไรผิดพลาดไปบ้าง หรือทุกอย่างจะพังทลายลงมาหมด ก็ไม่เป็นไร เราเพียงรับรู้เอาไว้เท่านั้น เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นบทเรียนสอนใจเราได้ จะเห็นได้ว่า ถ้าเราเรียนรู้ว่า ไม่มีอะไรที่ดีพร้อมไม่มีที่ติ ไม่มีใครได้อะไรอย่างใจไปเสียทุกอย่าง เราก็จะไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เราจะรู้จักทำใจยอมรับได้ว่ามันก็เป็นของมันอย่างนั้น

แต่ที่พูดมาทั้งหมดนี้ไม่ได้หมายความว่าจะให้เราทำตัวเป็นคนเฉยชา ปิดหูปิดตาไม่ยอมรับรู้อะไร หรือไม่สนใจว่าอะไรจะเป็นไปอย่างไร แต่ให้เรารู้จักปรับใจยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่างหาก ยอมรับมันไม่ว่าจะออกหัวออกก้อย ออกมาในรูปแบบไหน เราเปิดใจยอมรับได้หมด และเราจะไม่วิตกกังวลหรือหวาดหวั่นไปก่อนเหมือนกับตีตนไปก่อนไข้ เราต้องบอกตัวเองว่าเราจะปรับใจใหม่ เราจะเปลี่ยนมุมมองใหม่ เราจะปรับตัวใหม่ เพื่อรับมือกับเหตุการณ์อะไรก็ตามที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างไม่หวาดหวั่นพรั่นพรึง

พูดถึงเรื่องนี้แล้วก็ทำให้นึกเลยไปถึง **"นิพพาน"** นิพพานนับเป็นจุดหมายสูงสุดในชีวิตของชาวพุทธ แต่บางครั้งเราก็ไม่แน่ใจว่า นิพพานหมายถึงอะไรกันแน่ เพราะเป็นคำที่เป็นปริศนาไม่มีอะไรเปรียบเทียบได้ บางครั้งเราก็นึกถึงแดนมหัศจรรย์แห่งหนึ่งบนสวรรค์ หรือแดนวิเศษที่อยู่ไกลโพ้น ความจริงแล้ว**นิพพาน**เป็นคุณลักษณะของจิตใจที่ไม่อยากได้ใคร่มี ไม่ยึดมั่นอยู่กับความเห็นของตนเอง ไม่ติดอยู่ในความรู้สึกว่า *ตัวเรา ของเรา*

เมื่อเราหยุดการยึดมั่นถือมั่นเลิกหมกมุ่นอยู่แต่กับความคิดเห็นและความอยากที่เราสั่งสมมาจนเป็นนิสัย เมื่อเรายอมรับทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นไปตามธรรมชาติ และปรับตัวให้เข้ากับความ



เป็นจริง ใจของเราก็จะพบกับความสงบ ความใส และความว่าง นี่เป็นลักษณะหนึ่งของ **นิพพาน** ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่มีทั้งความ *อยากมี อยากเป็น* หรือความ *อยากไม่มี อยากไม่เป็น*

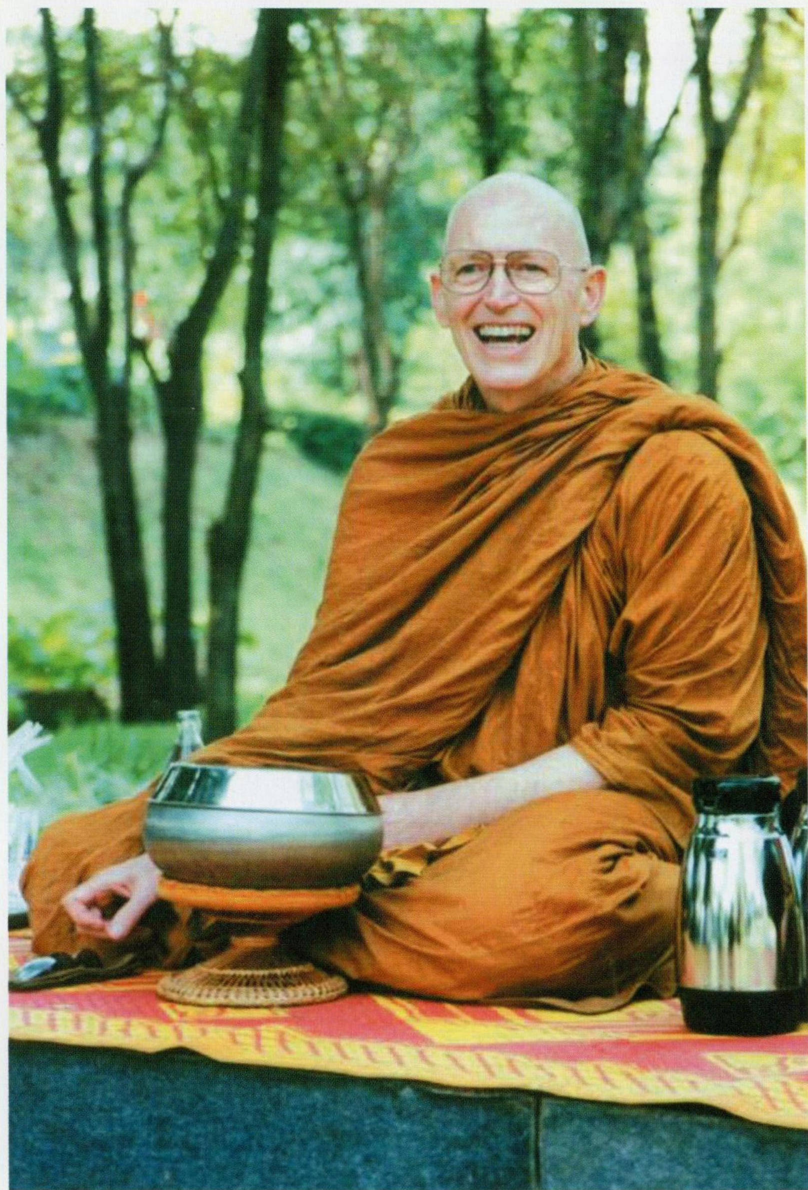
บางครั้งเราอาจเผลอคิดกลัวกังวลไปตามความเคยชิน ห่วงว่าถ้างานไม่เสร็จแล้วจะทำอย่างไร ถ้าเกิดโคลนถล่มแล้วบ้านพังตกไหล่เขาไปล่ะจะเป็นอย่างไร ความจริงแล้วเราไม่ต้องไปคิดวุ่นวายใจอะไรหรอก เพียงแต่ทำใจยอมรับความเป็นจริง ปรับตัวปรับใจให้เข้ากับปัจจุบัน หากมีอะไรจะต้องทำ เราก็จะทำ แต่ถ้าไม่มีอะไรที่จะต้องทำ เราก็ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น เมื่อเราระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน เราจะรู้ว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร เราจะมีความฉลาดในการกระทำ ในการรับมือกับสถานการณ์ เราไม่ต้องอาศัยการวางแผนอนาคต หรือหาหลักประกันอะไรมาทำให้เราอุ่นใจ หรือกะเกณฑ์ว่าเหตุการณ์ควรเป็นไปอย่างไร เราไม่ต้องหวังเอาผลลัพธ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นที่พึ่งทางใจ แต่เราจะพึ่งความสามารถในการปรับตัวปรับใจของเราเอง ในการเปิดใจรับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะเท่านั้น

อาตมาก็ขอฝากกลับไปคิดเป็นการบ้านเพียงเท่านี้ เอวัง

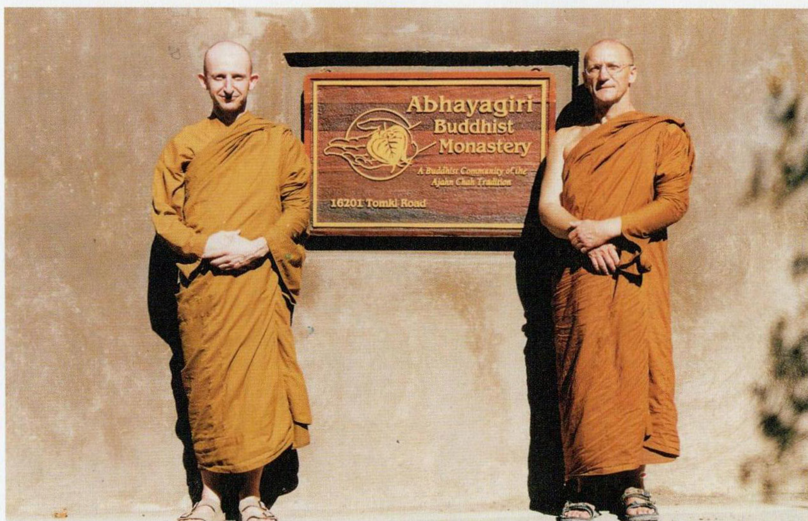


อภัยคีรี
๑๐ ปี แล้วนะ





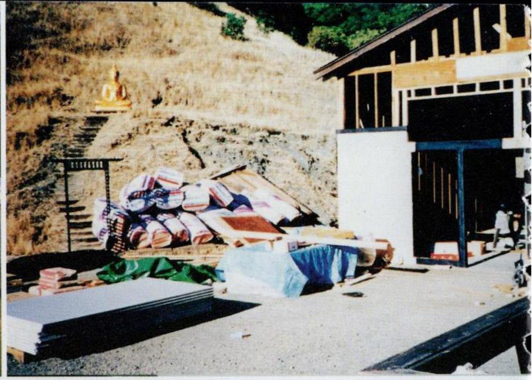
พระราชสุเมธาจารย์ (หลวงพ่อสุเมโธ)
ประธานสงฆ์สาขาต่างประเทศ ของวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี



พระอาจารย์อมโร และ พระอาจารย์ปสันโน
เจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี



พระภิกษุ สามเณร ผ้าขาว อุบาสก อุบาสิกา ที่อยู่จำพรรษาในปี ๒๕๔๙





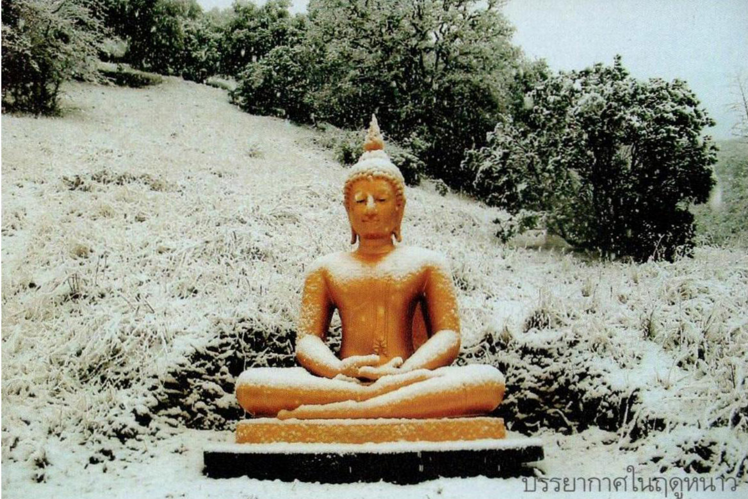
ส่วนโรงรถได้รับการปรับปรุง ต่อเติม เป็นศาลาปฏิบัติธรรมและปฏิบัติกิจของสงฆ์
ซึ่งใช้ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดจนถึงปัจจุบัน

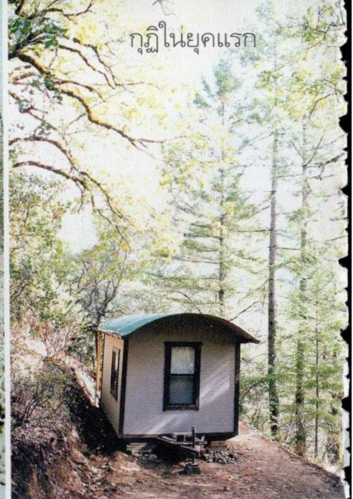




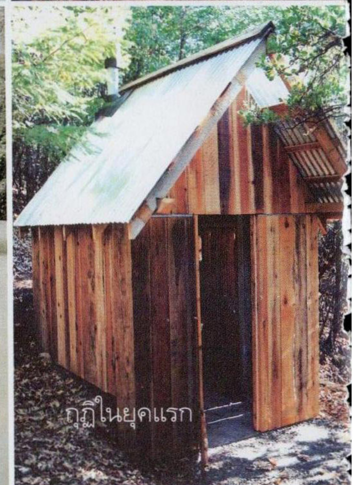


ภายในและภายนอกศาลาปฏิบัติธรรม ซึ่งเมื่อก่อนเป็นโรงรถ

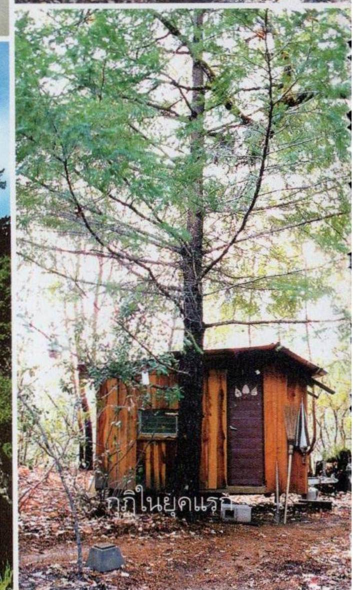

บรรยากาศในฤดูหนาว

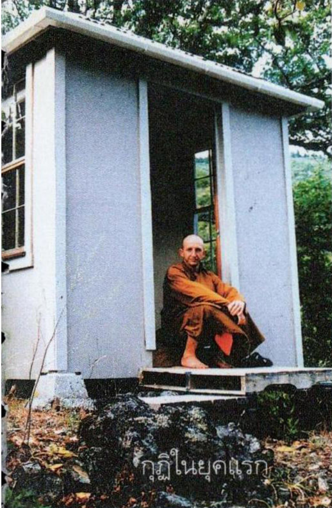

กุฏิในยุคแรก


ฤดูหนาว

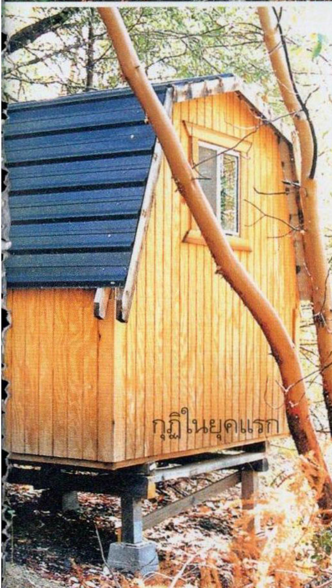

กุฏิในยุคแรก

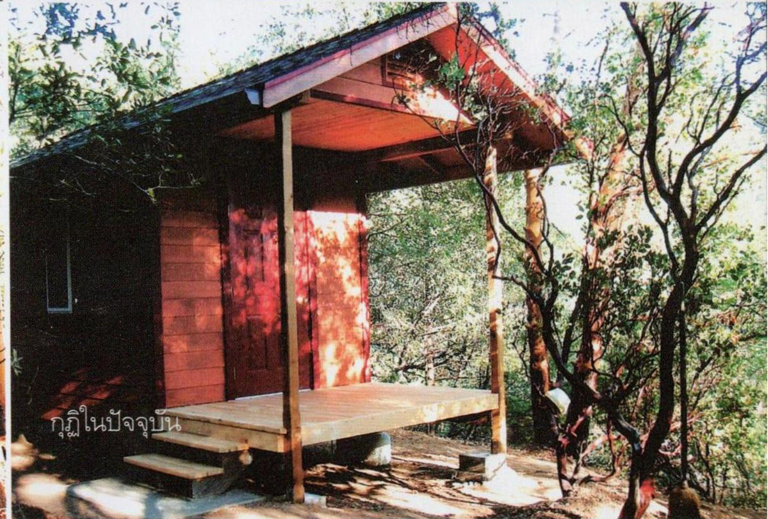

ฤดูร้อน

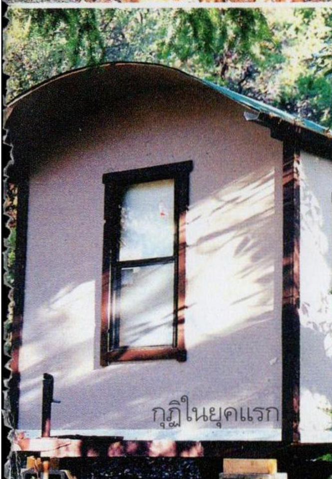

กุฏิในยุคแรก


กุฏิในยุคแรก


ถนนเข้าสู่หน้าวัด
อภัยคีรี

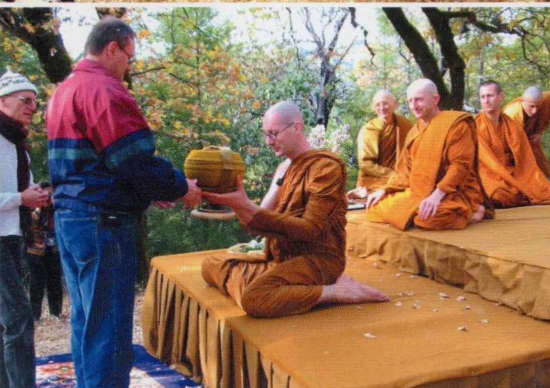

กุฏิในยุคแรก

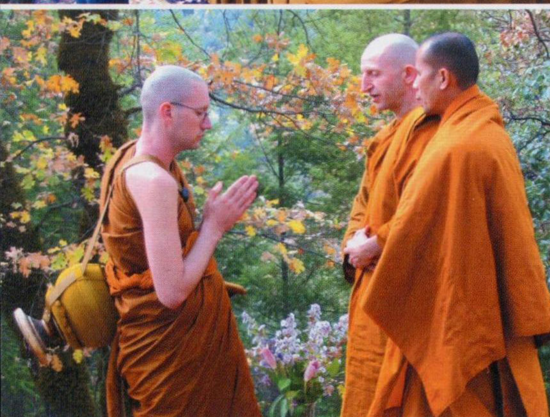

กุฏิในปัจจุบัน


กุฏิในยุคแรก


กุฏิในปัจจุบัน





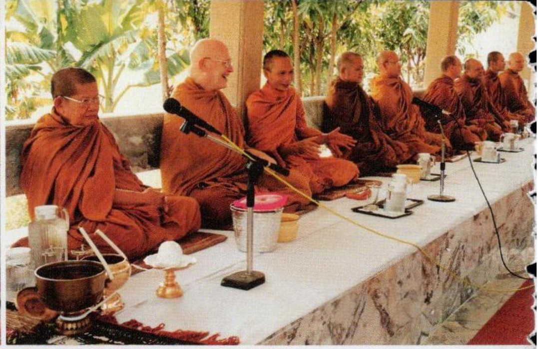


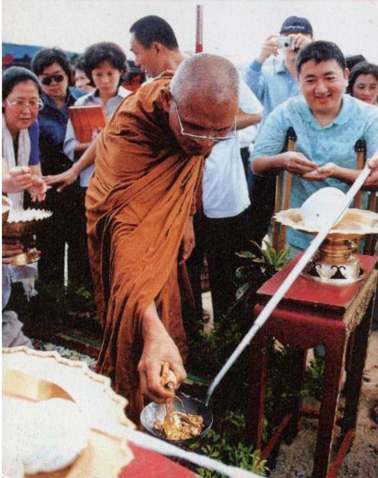

พระอุโบสถท่ามกลางป่าธรรมชาติของวัดอภัยคีรีในอดีต
ใช้สำหรับทำพิธีอุปสมบท และปฏิบัติศาสนกิจ

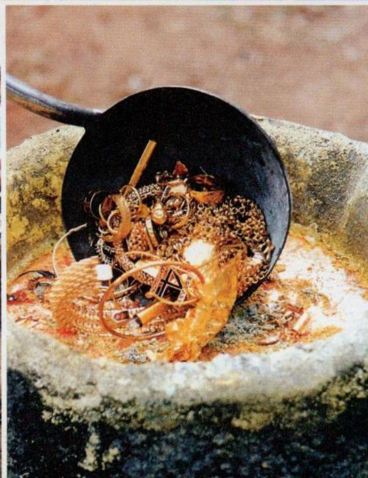


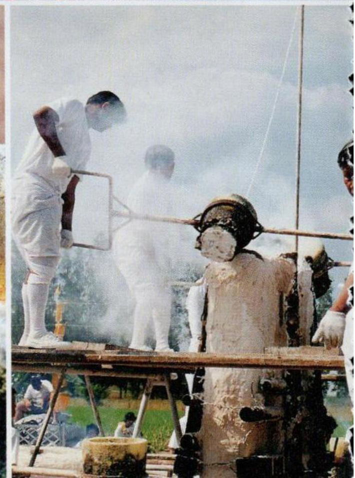
พระอุโบสถใหม่ท่ามกลางป่าธรรมชาติของวัดอภัยคีรี















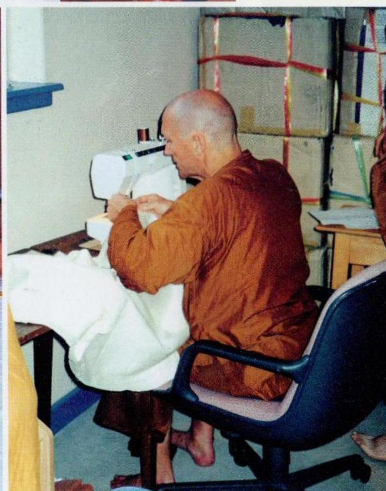

พระวิสุทธิสังวรเถร
เป็นประธานในพิธี
หล่อพระพุทธปฏิมาประธาน
ปางปฐมเทศนา
เมื่อวันเสาร์ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๔๖
เพื่อนำไปประดิษฐาน ณ
พระอุโบสถใหม่บนภูเขา
ท่ามกลางป่าธรรมชาติของ
วัดอภัยคีรี

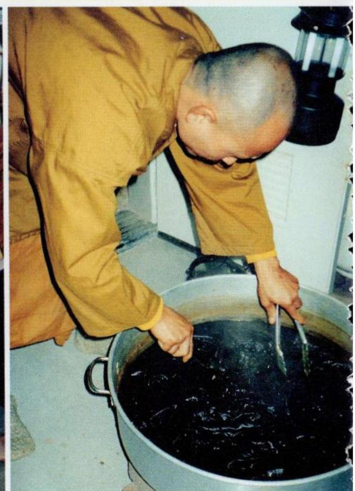




งานกฐินสามัคคีปีแรก
ของวัดอภัยคีรี
โดยคณะศิษย์และ
คณะสถานีวิทยุ ๐๑ มีนบุรี
เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๒







พระภิกษุรับถวายผ้ากฐินแล้วช่วยกันตัด เย็บ ย้อม ให้เสร็จภายในวันเดียวกันนั้น



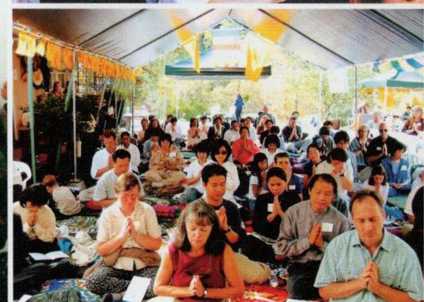


คณะผ้าป่าฯ จากพี่น้องชาวลาว

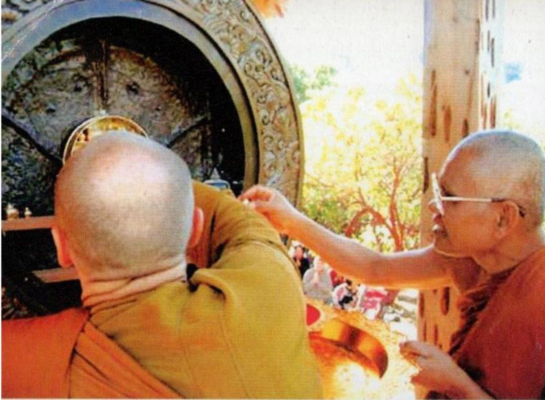




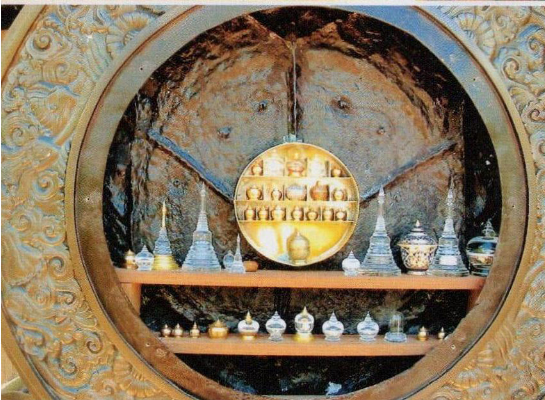




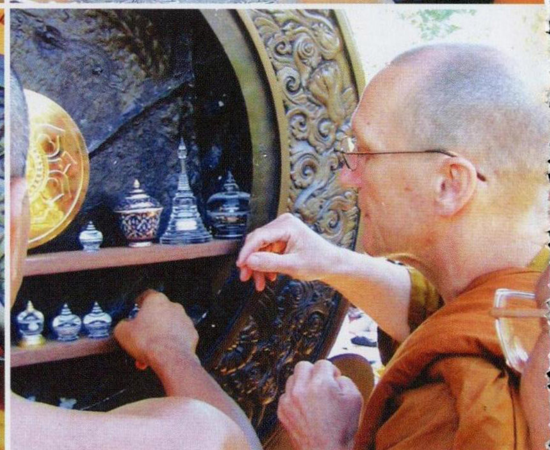
ผู้ศรัทธาหลายเชื้อชาติมาร่วมงานกฐินปีแรกของวัดอภัยคีรีเป็นจำนวนมาก





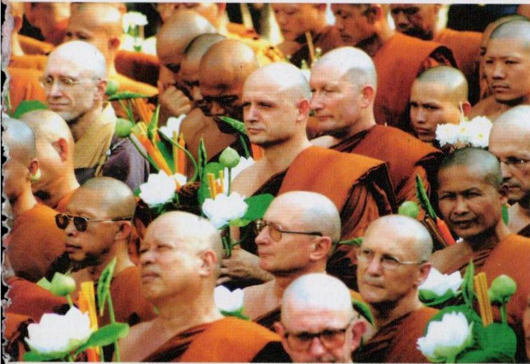


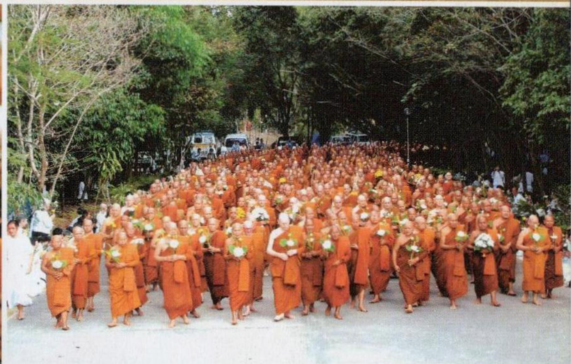






พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
และ พิธีฉลองพระประธานองค์ใหม่
วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๗









งานปฏิบัติธรรมถวายเป็นอาจริยบูชา ถวายแด่หลวงพ่อชา สุภทฺโท
ณ วัดหนองป่าพง จ.อุบลฯ วันที่ ๑๒-๑๗ มกราคม ของทุกปี



เจดีย์พระโพธิญาณ

บัดนี้...แม้กายสังขารของหลวงพ่อจะแยกสลายคืนสู่ธรรมชาติไปตามกฎสามัญลักษณ์แล้ว แต่สิ่งที่ท่านมอบไว้แก่แผ่นดินและคุณธรรมของท่าน จะยังคงร้อยประสานดวงใจของสานุศิษย์ทั้งมวล ให้มีจิตสำนึกต่อการสืบทอดพุทธธรรม โดยคำสอนและแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อ จะเป็นเสมือนตัวแทนของท่านต่อไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ก่อนปรินิพพานว่า

"อานนท์...ธรรมและวินัยอันใดที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่พวกเธอ พระธรรม และพระวินัยอันนั้น จักเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย เมื่อเราล่วงลับไป"

จากหนังสือ ทำให้สุด ขุดให้ถึง



กฐินสามัคคีปีแรก
คณะศิษย์ และชาวคณะวิทยุ ๐๑ มีนบุรี ถวายผ้ากฐิน ณ วัดอภัยคีรี
๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๒

ผู้ให้*

พระอาจารย์อมโรภิกขุ
ธรรมเทศนาในงานทอดกฐินครั้งแรกของวัดอภัยคีรี
เมืองซานฟรานซิสโก รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา
วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๒

ประเพณีชาวพุทธที่เรียกว่า "ทอดกฐิน" ฟังดูเผินๆอาจจะเป็นแค่การถวายผ้าผืนหนึ่งแก่พระภิกษุสงฆ์ แต่จริงๆแล้วมีความหมายมากกว่านั้น เพราะเป็นประเพณีที่สื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่าง คณะสงฆ์และฆราวาส เป็นการชี้ให้เห็นว่า พระสงฆ์ต้องอาศัยการอุปถัมภ์จากญาติโยม

ในประเทศสหรัฐอเมริกานั้น การที่บุคคลจะไปพึ่งพาอาศัยให้ผู้อื่นเลี้ยงนั้น เป็นสิ่งที่น่าละอายยิ่ง ที่นี่เป็นดินแดนชาวปัจเจกนิยม ทุกคนมีความอดทน ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร ทำทุกอย่างโดยไม่พึ่งคนอื่น จะจับจอบทำไร่ไถนา สร้างบ้านก่อร่างสร้างตัวด้วยสองมือของตนเอง คนอเมริกันส่วนใหญ่จะ

* แปลจาก Rugged Interdependency โดย ดุจฤดี วงศ์ทองศรี



ดูถูกผู้ที่ต้องอาศัยเงินสงเคราะห์จากรัฐบาลว่าเป็นคนล้มเหลว ไม่มีคุณค่า เป็นพลเมืองชั้นสอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้คนที่นี่จึงได้แปลกใจว่า ทำไมพระเณรซึ่งยังมีกำลังวังชา จึงเลือกที่จะอยู่โดยอาศัยแต่ของถวายจากญาติโยมตลอดชีวิต ทั้งนี้ก็เพราะข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์นั้น ขัดกันกับอุปนิสัยชอบพึ่งพาตนเองของคนอเมริกันอย่างสิ้นเชิง คนส่วนใหญ่ที่เพิ่งมาวัด จะถามด้วยความไม่เข้าใจว่า "ทุกอย่างที่กินที่ใช้ อยู่นี้อาศัยแต่คนบริจาค เท่านั้นหรือ" จึงจะขอถือโอกาสนี้อธิบายให้เข้าใจ

ไม่ว่าใครจะเข้าใจผิดๆอย่างไร พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นคุณค่า ของการที่พระสงฆ์ต้องอยู่โดยอาศัยศรัทธาของชาวบ้าน ทั้งนี้เพราะนักบวชในศาสนาต่างๆส่วนมาก จะได้รับการยกย่อง เชิดชู และมีอำนาจบังคับบัญชาผู้คนรอบข้าง การที่ต้องอาศัยทานจากชาวบ้าน จึงเป็นการลดทอนอำนาจได้อย่างดีเยี่ยม สมมติว่าคุณเป็นพระอาจารย์ชื่อดังที่ผู้คนนับถือ แต่พอรุ่งเช้า ไม่มีผู้มาใส่บาตร ไม่มีเงินซื้อของที่ต้องการ หรือไปที่อยากไป ถึงจะมีอำนาจสั่งใครๆได้ แต่ก็ไม่สามารถกำหนดความเป็นอยู่ของตัวเองได้ สิ่งนี้เป็นอุบายที่รักษาสมดุลไม่ให้พระสงฆ์มัวเมาอำนาจ

ปัจจัยสี่ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ มีอาหาร ที่อยู่อาศัย



เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยพื้นฐานของชีวิต ด้วยเหตุที่พระจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยเหล่านี้ จึงต้องพิจารณาให้ละเอียดถึงความจำเป็น ในการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่เหล่านี้ และเรียนรู้ที่จะใช้ของที่ได้มาอย่างประหยัด ต้องพิจารณาว่า ทำอย่างไรให้เลี้ยงง่าย พระวินัยห้ามพระขอสิ่งของจากญาติโยม คุณภาพชีวิตของพระจึงขึ้นกับศรัทธาของญาติโยม ดังนั้น ถ้าพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็จะได้รับความเคารพสักการะจากญาติโยม จีวร หรืออาหารคาวหวาน ก็จะมีมาถวายไม่ขาด แต่ถ้าพระไม่มีคุณธรรม สิ่งเหล่านี้ก็จะไม่มีมา

พระพุทธเจ้าทรงมีพระปัญญาคุณอันเลิศ ที่ได้ทรงวางรากฐานความสัมพันธ์ของพระกับฆราวาสในลักษณะนี้ คณะสงฆ์จะอยู่ได้ด้วยการติดต่อสัมพันธ์กับญาติโยม เพราะพระไม่สามารถทำมาหาเลี้ยงตนเองได้ พระจึงไม่สามารถปิดประตู และประกาศว่า "พระปฏิบัติ" อย่างเรา ไม่ยินดีต้อนรับการเยี่ยมเยือนของฆราวาสอย่างพวกเธอ

ความจริงแล้วร่างกายของพระสงฆ์ดำรงอยู่ได้ก็ด้วยอาหารบิณฑบาตจากญาติโยม นักวิทยาศาสตร์วิจัยพบว่า เซลล์ใหม่ในร่างกาย จะเกิดแทนที่เซลล์เก่าเรื่อยๆ เมื่อครบ ๗ ปี ในร่างกายก็



จะมีแต่เซลล์ใหม่ทั้งหมด ฉะนั้น พระรูปใดที่บวชนานกว่า ๗ พรรษา พระรูปนั้นจะมีร่างกายที่เกิดจากอาหารที่ญาติโยมถวายทั้งสิ้น

เมื่อเรามองเห็นว่าชีวิตอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาอาศัย เราก็เริ่มมองโลกแบบใหม่ว่า ถ้าไม่อาศัยความเมตตาปราณี ความปรารถนาดี และความพากเพียรจากคนเป็นร้อยเป็นพัน กายนี้ก็คงไม่สามารถดำรงอยู่ได้ จะมองเห็นความเมตตากรุณาปรากฏชัดอยู่ที่เนื้อหนังมังสาที่ห่อหุ้มขันธ์ ๕ ที่เราคิดว่าเป็นตัวเรา เมื่อคิดขึ้นมาว่า พระภิกษุสงฆ์ในวัดนี้ประกอบขึ้นจากอาหารคาวหวานที่โยมทั้งหลายมีศรัทธานำมาถวาย ก็ทำให้อาตมาเกิดความเอิบอิ่มใจมาก

ส่วนพระภิกษุสงฆ์ที่พากเพียรประพฤติปฏิบัติ เพื่อฝึกฝนจิตให้เกิดปัญญา เป็นการตอบสนองศรัทธาของชาวบ้าน จุดประสงค์ของเราก็คือ การอยู่กันอย่างปรองดอง และเคารพซึ่งกันและกันทั้งในหมู่สงฆ์ ในชุมชน และในสังคมที่กว้างออกไป ให้วัดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สอนคนให้สร้างสันติสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ความดีงามในใจคนจะเบ่งบานได้ในบรรยากาศแห่งความสงบนี้

ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นความดีอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้งอกงามในใจคน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "ถ้ามนุษย์



ทุกคนรู้ และเข้าใจถึงบุญกุศลที่เกิดจากการให้ จะไม่มีใครกินข้าวโดยไม่แบ่งให้ผู้อื่น" พระอาจารย์สุเมโธพูดอยู่เสมอว่า "ความสุขคือเวลาที่ได้สิ่งของที่ต้องการ แต่ความปีติอิ่มเอิบใจนั้น เกิดจากการให้" การกล่าวเช่นนี้อาจฟังดูเหมือนเป็นการกล่อมให้ญาติโยมทำบุญกันมากๆ แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น

พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความสำคัญของการให้ และการรับ ท่านยอมถูกวิพากษ์วิจารณ์ ทั้งจากฝ่ายพราหมณ์ ซึ่งไม่พอใจที่พระองค์ ทรงละทิ้งชีวิตที่สมบูรณ์ของเจ้าชายในวรรณะกษัตริย์ มายังชีพด้วยการภิกขาจารไปตามถนนหนทาง และจากฝ่ายนักพรต ซึ่งเห็นว่า บางครั้งพระพุทธเจ้ายอมรับอาหารที่ประณีต หรือผ้าเนื้อดี หรือยอมรับโบสถ์วิหารที่สวยงาม เป็นการฟุ้งเฟ้อที่ไม่สมควร พระองค์ทรงให้เหตุผลว่า ตราบใดที่การถวายทานนั้น มิได้มีการชักจูง หรือร้องขอ และตราบใด ที่พระสงฆ์สามารถใช้สิ่งเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ โดยไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น ถือได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของสักการะอันบริสุทธิ์

เราจะสังเกตได้ว่า การให้ทาน มีอานิสงส์มาก เป็นอุบายที่ได้ผลชะงัดในการลดความเห็นแก่ตัว และความต้องการสะสมทรัพย์สิ่งของให้ตนเอง ซึ่งเป็นกำแพงกั้นทางหลุดพ้น แม้เราไม่ได้

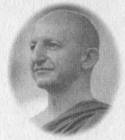


ไปรบกวนคนอื่น แต่การหมกมุ่นอยู่กับความต้องการของตัวเองในเรื่องความสะดวกสบาย และความปลอดภัยนั่นแหละ คือปัญหาที่แท้จริง

เด็กชาวพุทธในเอเชีย ถูกสอนให้ใส่บาตรตั้งแต่เด็ก มือน้อยๆ วางข้าวเหนียวลงในบาตรพระ ในขณะที่พ่อแม่มองด้วยความชื่นชม เป็นการปลูกฝังความยินดีพอใจในการให้ตั้งแต่เด็ก

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มิได้หมายถึงการให้สิ่งของเท่านั้น แต่รวมถึงการสละเวลา หรือการให้ความเอาใจใส่ การที่เราฟังผู้อื่นพูดอย่างสนอกสนใจก็เป็นการให้อย่างแท้จริง เหมือนกับว่าเรากำลังให้ใจของเราทีเดียว

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการให้ว่ามีหลายระดับ ขั้นต่ำสุดคือการให้สิ่งที่เราไม่ต้องการ เหมือนกับว่า "ฉันจะทิ้งสิ่งนี้อยู่แล้ว ให้เธอไปก็แล้วกัน" ขั้นสูงขึ้นมาอีกหน่อยเป็นการสละสิ่งที่มีคุณค่าของเราให้ผู้อื่น ส่วนขั้นสูงที่สุด มีอานิสงส์สูงสุด คือการให้สิ่งที่เป็นที่รักและหวงแหนที่สุด ถ้าการให้ทั้ง ๓ ขั้นนี้ เป็นการให้โดยหวังผลตอบแทน จะไม่ถือว่าเป็นการให้เลย เรียกว่าเป็นการทำธุรกิจแลกเปลี่ยน การทำธุรกิจหรือหว่านพืชเพื่อหวังผลนั้น ไม่นำมาซึ่งความสว่างไสวของจิต แต่เป็นการค้า "ฉันจะลงทุนเท่านี้ เพื่อให้ได้



กลับมาเท่านั้น" การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนจึงจะเป็นการให้ที่บริสุทธิ์

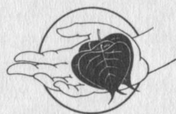
การให้มักจะมีอุปสรรคขัดขวางอยู่เสมอ ถ้าคิดว่าจะให้ของที่เราชอบสักชิ้นหนึ่งแก่ใคร เรามักคิดว่า "น่าเสียดาย" "แล้วต่อไปเราจะเอาอะไรใช้" หรือ "เราจะมีเวลาพอหรือ" อาจต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการกำจัดความลังเลใจได้ บางทีอาจมีความเศร้าเสียใจ อาลัยอาวรณ์เมื่อจะให้ แต่หลังจากนั้นเราจะรู้สึกโล่งใจ จิตใจจะเบาสบาย และมีความปีติยินดี เมื่อสามารถเอาชนะกิเลสความยึดมั่นถือมั่นของตัวเราได้

พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายถึงการถวายทานแก่สงฆ์โดยไม่เจาะจง ว่ามีอานิสงส์ยิ่งกว่าการให้ทานแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดโดยเฉพาะ แม้ว่าจะเป็นการถวายทานแด่พระพุทธเจ้าเองก็ตาม ก็ยังมีอานิสงส์ไม่เท่าสังฆทาน ทั้งนี้ เพราะการให้อย่างเฉพาะเจาะจงผู้ให้ยังติดในความรู้สึกผูกพันกับตัวตน มี "ฉัน" เป็นผู้ให้ และมี "ท่าน" เป็นผู้รับ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของคน ที่ต้องการจะผูกสัมพันธ์กับพระหรืออาจารย์รูปใดรูปหนึ่ง หากแต่การถวายทาน ทำนุบำรุงคณะสงฆ์ด้วยใจศรัทธา โดยไม่เลือกบุคคล เป็นการให้ที่เป็นประโยชน์ และมีอานิสงส์มาก เพราะเป็นการละความรู้สึกที่ยึดติดในตัวบุคคล





ด้วยเหตุนี้ การทำบุญถวายผ้ากฐิน และเครื่องอุปโภคบริโภคที่เป็นบริวารกฐินทั้งหมดนี้ จึงมีอานิสงส์สูงสุดในบรรดาการบริจาควัตถุทานแก่คณะสงฆ์ อีกทั้งยังแสดงถึงการถ้อยทีถ้อยอาศัยกันระหว่างพระสงฆ์กับฆราวาส สิ่งทั้งหลายที่ญาติโยมนำมาวันนี้ จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวัด และอุปถัมภ์ค้ำจุนคณะสงฆ์สืบต่อไป



ประวัติย่อ
พระอาจารย์อมโรภิกขุ

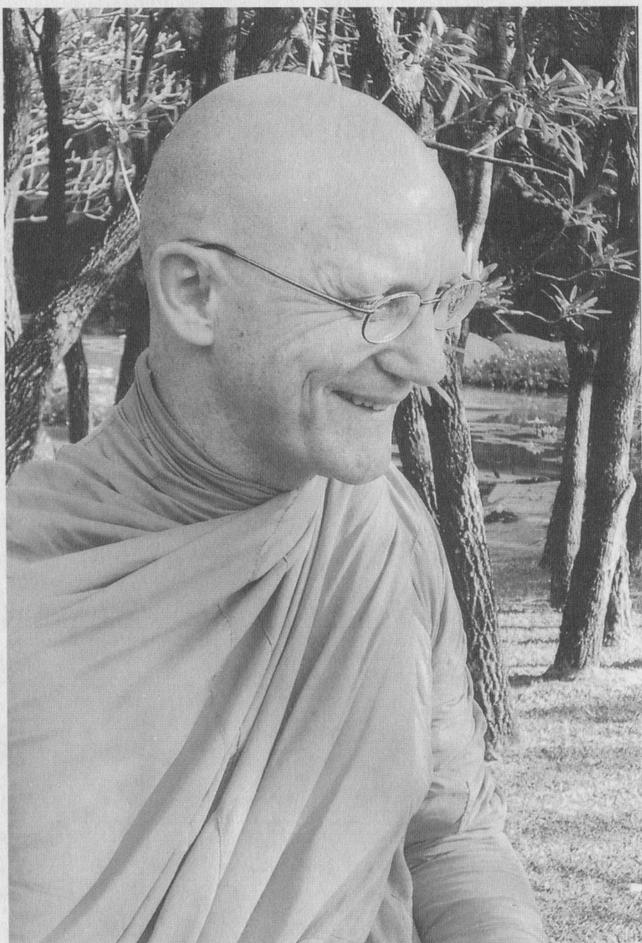
พระอาจารย์อมโรเกิดที่ประเทศอังกฤษในปีพ.ศ. ๒๔๙๘ ท่านได้รับปริญญาทางด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยลอนดอน

ท่านได้เดินทางมาประเทศไทย เพื่อมาศึกษาปฏิบัติธรรมที่วัดป่านานาชาติ และได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี ๒๕๒๒ โดยมีหลวงพ่อชาเป็นพระอุปัชฌาย์ ต่อมาท่านได้กลับไปประเทศอังกฤษเพื่อช่วยงานพระอาจารย์สุเมโธ ที่สำนักสงฆ์ชิทเฮิร์สซึ่งเพิ่งก่อตั้งใหม่ (ปัจจุบันคือวัดจิตตวิเวก) ต่อจากนั้นท่านได้จำพรรษาที่วัดอมราวดี ท่านเป็นรองเจ้าอาวาสที่วัดอมราวดี เป็นเวลาหลายปี

พ.ศ. ๒๕๓๓ ท่านได้เดินทางไปสอนกรรมฐานที่แคลิฟอร์เนีย ประมาณ ๒-๓ เดือนติดต่อกันทุกปี ในปีพ.ศ. ๒๕๓๙ ท่านได้ย้ายมาจำพรรษาที่แคลิฟอร์เนียเพื่อก่อตั้งวัดอภัยคีรี

พระอาจารย์อมโร ได้เขียนหนังสือธรรมะหลายเล่ม ดังเช่น Tudong-The Long Road North ซึ่งเป็นบันทึกการธุดงค์ ๘๓๐ ไมล์จากชิทเฮิร์สไปวิหารฮานแนม หนังสือนี้ได้รับการพิมพ์ซ้ำโดยใช้ชื่อ Silent Rain นอกจากนี้ท่านยังเขียนเรื่อง Small Boat , Great Mountain

ท่านได้เดินทางไปปลีกวิเวกที่อินเดีย เนปาล และภูฏาน และกลับวัดอภัยคีรีเมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๘ ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ร่วมกับพระอาจารย์ปสันโน



พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ

พิจารณากาย

พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ

ธรรมเทศนา ณ บ้านบุญ อ.ปากช่อง

วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙

ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะ คือในตอนกลางคืน เราทำให้เป็นกิจจะลักษณะ โดยขออาราธนาธรรม คือเป็นการขอโดยความเคารพ และอาตมาเองก็เริ่มต้น โดยการให้ความเคารพต่อพระธรรมเช่นเดียวกัน และต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าการพูดธรรมะ โดยความเป็นจริงแล้ว เป็นเรื่องที่เราก็ต้องมีความเคารพไว้ในใจ คือไม่ใช่เฉพาะผู้แสดงธรรม หรืออย่างอาตมาซึ่งเป็นพระที่ได้อบรมธรรมะเป็นทางการ แต่ว่าถึงแม้เราจะปรารภธรรมะด้วยตัวเราเอง หรือเราจะพูดถึงธรรมะกับเพื่อนฝูง หรือแม้แต่จะพิจารณาเรื่องธรรมะภายในจิตใจของตัวเอง ก็ควรจะยกความเคารพขึ้นมาสู่จิตใจ เพราะว่าจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ

ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะสูงกว่าธรรมะ แต่ถ้าหากว่าเราไม่พูดถึงความจริงโดยความเคารพ ก็จะเป็นการบังความจริงเช่นเดียวกัน

ในการทำความนอบน้อมเข้าสู่จิตใจ จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ธรรมะเข้ามาได้ เพราะว่าสิ่งที่บังธรรมะมากที่สุด คือตัวเราเอง ความรู้สึกต่อตัวตน การแบกตัวตน การแบกทิฐิความเห็น การแบกมานะ การถือตัวถือตน การแบกความรู้สึกภายในจิตใจที่กังวลหรือกลัว หรือมีแม้แต่การไม่เชื่อ หรือไม่ไว้ใจตัวเอง ก็เป็นการแบกตัวตนเช่นเดียวกัน บางครั้งในการคิดว่า เราเองก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงธรรมะได้ นี่ก็เป็นการแบกตัวตนเช่นเดียวกัน เราก็เลยต้องยกออกทั้งหมด แล้วก็มีความนอบน้อมต่อพระธรรม อย่างนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าสู่ธรรมะ และไม่ใช่เฉพาะการฟังธรรมเท่านั้น แม้จะนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือจะปฏิบัติ การพยายามที่จะยกความรู้สึกต่อตัวตนออก ก็เป็นการเปิดช่องเปิดโอกาสให้เข้าสู่ธรรมะได้

อย่างที่กล่าวถึงในตอนบ่ายวันนี้ อาตมาพูดเรื่องความพอดีว่าสิ่งที่พอดีที่สุด คือการยกความรู้สึกต่อตัวตนออกจากจิตใจอย่างนี้ละ ไปไหนมาไหนทำอะไร พอดีหมดเลย แต่มันก็ทำยากนะ เพราะความรู้สึกต่อตัวตน มันชอบแทรกซ้อนเข้ามาอยู่เรื่อย จึง



เป็นเหตุที่ต้องมีการฝึกหัด เพื่อให้มีสติ ความรู้เท่าทันอารมณ์ภายในจิตใจ สมาธิความรู้สึกมั่นคงไม่วอกแวกภายในจิตใจ แล้วก็ปัญญาการรู้เห็นตามความเป็นจริง นี้เป็นสิ่งที่ต้องคอยอิงอาศัยอยู่ภายในจิตใจเรา คือถ้าจะพูดว่าฝึกให้มีเกิดขึ้น มันก็ใช่ แต่อีกนัยหนึ่งก็ไม่ใช่ เพราะว่าเรามีอยู่แล้ว คือต้องอิงอาศัย เรามักจะมีแต่ไม่อิงอาศัย ไม่อาศัยสติสมาธิปัญญา เราชอบอาศัยความวุ่นวาย ความฟุ้งซ่านหรือความโง่ของเรา

มันก็เป็นปัญหาตรงนี้แหละ ตรงที่เราเลือกไม่ถูก และที่เราเลือกไม่ถูก ก็เพราะความไม่ชัดเจนภายในจิตใจของเรา ในการสร้างหรือการให้จิตใจของเรามุ่งหาความเห็น หรือความรู้สึกที่ชัดเจน ก็เป็นส่วนที่สำคัญ เช่นฝึกสติให้ต่อเนื่อง ตัวนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความชัดเจนขึ้นมาในจิตใจ เมื่อมีความชัดเจนขึ้นมาในจิตใจ เราก็สามารถที่จะเลือกสิ่งที่ถูกต้อง ในการฝึกจิตให้มันมีความแจ่มใสเป็นเรื่องที่สำคัญ การที่ฝึกให้จิตใจแจ่มใส ส่วนหนึ่งก็คือต้องมีอุบายมีวิธีการต่างๆ ที่ช่วย ซึ่งสิ่งนี้ต้องอาศัยตัวเราเองในการสังเกต ทดลองและต้องสังเกตว่าอันไหนช่วยให้จิตใจแจ่มใส อันไหนที่ไม่ได้ช่วยหรือยังไม่ได้ผล เพราะบางทีอุบายก็มี แต่อาจจะยังไม่เหมาะกับเราในเวลานี้ แต่นั่นก็เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ หรือครูบา

อาจารย์ท่านก็ชอบแนะนำเสมอ ก็คล้ายๆ ว่าเราเก็บข้อมูลไว้ก่อน คอยดูว่า วันใดวันหนึ่ง อุบายในการพิจารณาเหล่านี้ ก็อาจจะเป็นประโยชน์กับเราได้

อุบายหนึ่ง ที่อาตมาอยากจะพูดถึงคืนนี้ คืออยากให้เราสนใจในการพิจารณากาย บางครั้งคนเรา โดยเฉพาะถ้าเรามีความฉลาดสักหน่อย มีการศึกษาบ้าง อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ได้ยินได้ฟังบ้าง ก็จะรู้ว่าเป้าหมายของพระพุทธศาสนาอยู่ที่จิต การทำจิตให้ผ่องใส ทำให้จิตหลุดพ้น ทำให้จิตพ้นจากความทุกข์นั่นเอง

แต่บางทีการจะจับจิตก็ไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน อย่างแม้แต่ถ้าเราดูในพระสูตรที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านไม่เคยพูดถึงว่าจิตอยู่ที่ไหน พอเราอ่านหนังสือในรุ่นหลังๆ หนังสืออธิบายเช่นพวกอรรถกถา หรือแม้แต่หนังสือรุ่นหลังอย่างอภิธรรม จะกล่าวว่าคล้ายว่า จิตอยู่ที่นี้แหละ มันเป็นหทัยวัตถุ แต่ว่าในพระสูตรไม่เคย ไม่มีที่พระพุทธเจ้าพูดถึง คนเราอยากให้มีที่อยู่ เพราะเขาอยากให้รู้ว่าจิตอยู่ที่ไหนสักแห่ง แต่ในความเป็นจริงแล้ว จิตของเรา นึกที่ไหนก็อยู่ตรงนั้น และจิตของเรา ที่เราเรียกว่าจิตนั้น มันไม่มีตัวตนอะไร ไม่มีวัตถุอะไรที่จิตจะอาศัย มันเป็นอารมณ์ความรู้สึก มันเป็นความนึกคิด เป็นการทำงานที่ไม่มีตัววัตถุอาศัยอยู่



ในเมื่อเป็นอย่างนั้น บางครั้งมันก็ยากที่จะรู้สึกชัดเจน ซึ่งเป็นเหตุผลที่ว่า ถ้าหากว่าเราตั้งความรู้สึก ตั้งสติไว้ที่ร่างกาย ก็เป็นสิ่งที่ช่วย เพราะว่าค่อนข้างจะชัดเจนกว่า แต่ก็เช่นเดียวกัน เพราะว่าจะเป็นจิตก็ดี เป็นนามธรรม หรือเป็นร่างกายก็ดี คือในรูปธรรม ก็ถือว่าเป็นสังขาร อย่างที่สวดเมื่อกี้ สังขาร คือร่างกายจิตใจ และรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นนั้นไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป สังขารคือร่างกายจิตใจ และรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป คือมีลักษณะอันเดียวกัน แต่บางครั้งในการจะเห็นจิตนั้น อาจจะยาก ถ้าเห็นในร่างกายก็ค่อยยังชั่ว ซึ่งจะเห็นชัดเจนกว่า แต่ว่าพอเราเห็นร่างกายชัดเจน พอเราเห็นความไม่เที่ยงของมัน เห็นความทุกข์ของมัน ก็จะเห็นเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นร่างกายก็ดี หรือเป็นจิตใจก็ดี เป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรม เป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม เป็นเรื่องด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านความคิดความเห็นเหมือนกันหมด ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำให้เราเข้าใจในลักษณะนั้น

เพราะว่าพระพุทธเจ้า ในการสอนของท่าน ท่านไม่จำเป็นที่จะต้องเห็น หรือเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพียงแต่เข้าใจในลักษณะของมัน พอเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์



ทนยาก ก็ทำให้พอที่จะปล่อยได้ พอที่จะถอยออกจากมันได้ ไม่ใช่ต้องติดตามให้เข้าใจทั้งหมด จะยุ่ง และไม่จบไม่สิ้น เราจะยังสงสัยอยู่ แต่ถ้ามีความเข้าใจ พอเห็นลักษณะของสิ่งใดสิ่งหนึ่งชัดเจน ก็สามารถที่จะเข้าใจให้มันทะลุปรุโปร่งได้ อันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน เพราะว่าโดยปกติคนเราชอบคิดฟุ้งซ่านไปทั่ว อยากรู้อยากเห็น หรือยังงง ยังไม่เข้าใจ แต่ที่จริง ขอให้เข้าใจในเรื่องเดียว เช่นเราเข้าใจในเรื่องของร่างกาย มันก็สามารถที่จะทำให้เราเข้าใจในจิตของเรา ในโลกรอบตัวเรา

หรือยกตัวอย่างง่ายๆ คือระลึกถึงหลวงพ่อชา หลวงพ่อชาท่านเป็นพระที่เราก็นับถือกันว่า เป็นผู้ที่เข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริง แต่คิดดู การศึกษาของท่าน ทางโลกก็ไม่ได้มากนัก รู้สึกว่าท่านจบ ป.๑ คือ ป.๔ ก็ไม่จบด้วยซ้ำ แต่ว่ายังมี จะเป็นคนไทยก็ดี เป็นฝรั่งก็ดี จบการศึกษาสูงๆ ก็ยังต้องไปหาท่าน ขอศึกษาจากท่าน เพราะท่านรู้ความจริง หรือแม้ในทางธรรม ท่านก็ไม่ได้จบเปรียญอะไรสูง ท่านจบนักธรรมเอก ก็พอ พอที่จะจับหลักในพุทธศาสนาได้ แล้วท่านก็มาปฏิบัติ มาฝึกมาหัด มาศึกษาภายในตัวของท่านเอง เพื่อเข้าใจในความเป็นจริง แล้วก็เพื่อเข้าใจในหลักธรรม หลักของความเป็นจริง



เหมือนกับหลวงพ่อเคยพูด คือการศึกษา มันต้องศึกษาเพื่อลดเพื่อละ ไม่ใช่ศึกษาเพื่อได้ เพราะมันต้องลดต้องละ กิเลสตัณหาของเรา ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างนี้เวลาเราละได้ เราเห็นความโลภความอยากได้ ความทะยานอยาก เราเห็นว่า เอ้อ ก็ยังมีความทุกข์อยู่ พอเกิดความหงุดหงิด ความรำคาญโทสะ ความไม่พอใจ เราก็เห็นชัด มันก็ทุกข์ แล้วก็ไม่ใช่ว่าทุกข์ครั้งเดียว มีความไม่พอใจเมื่อไร มีความโกรธเมื่อไร ก็ทุกข์ทุกครั้งไม่เว้น ก็เห็นแล้วหลายด้าน แต่พวกเรายังเวียนว่ายอยู่ ที่ยังหาข้อแม้อยู่ ก็หาว่าได้โกรธสักครั้ง จะได้สบายสักที แต่มันไม่เป็นอย่างนั้น เพราะมันทุกข์ทุกครั้งที่โกรธ แต่เมื่อเห็นความจริง ก็ละได้หรือความหลง มีเอกลักษณ์ของความหลง แสดงออกอยู่ในความงงก็มี ความมืดมน อาจจะออกในทางกลัวก็มี อาจจะออกในลักษณะของความถือตัวถือตน มีทิฐิ มีมานะอยู่ มันก็แสดงออกในหลายลักษณะ เมื่อเห็นโทษเราก็สามารถที่จะละได้

หลวงพ่อชาท่านจึงเน้นอยู่ที่การเห็น ในความรู้ที่เรามี การปฏิบัติที่เราทำ มันต้องเป็นไปเพื่อการละ เช่นการศึกษาในโลกท่านจะพูดกับพระ โดยเฉพาะพวกฝรั่ง คือได้ศึกษาจบปริญญาตรีกิเลสของเรามันก็ได้จบปริญญาตรีเหมือนกัน จบปริญญาโท กิเลส

ของเรามันก็ได้จบปริญญาโทเหมือนกัน ได้ปริญญาเอก เป็นดอกเตอร์ กิเลสมันเป็นดอกเตอร์ด้วย มันก็สามารถที่จะเล่นงานเราได้ตลอด ทุกข์เกิดขึ้นในโลกรอบตัวเรา สิ่งที่สำคัญอยู่ที่การละ

อาตมาจำได้ว่า ครั้งหนึ่งหลวงพ่อท่านพูดถึงชาวตะวันตก ซึ่งในลักษณะของเราชาวตะวันตกแล้วก็ได้จบการศึกษาหาความรู้กัน มันก็ชอบคิด ชอบมีอุดมคติ แต่ว่า วันหนึ่งหลวงพ่อพูดเรื่อง ***"เอ้อ พวกท่านน่ะ พวกฝรั่งที่มาอยู่ด้วยกันน่ะ เหมือนนกอีแร้ง มันบินสูง แต่ดูซิ มันลงมากินอะไร"*** โอ้ มันเจ็บแสบจริงๆ แต่ก็เป็นเรื่องจริง คิดได้ ชอบคิดสูงๆ คิดในแง่โลกก็ดี ในแง่ธรรมก็ดี ชอบคิด แต่อารมณ์ก็กลับมาหาของเน่าอยู่ตลอด อันนี้แหละ เราทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ก็เช่นเดียวกัน มันก็คิดได้ แต่อย่างว่าแหละ มันกลับมากินอะไรล่ะ จึงเป็นเรื่องที่น่าเตือนตัวเอง น่าสร้างความสำนึกในตัวเอง เพื่อหาวิธีที่จะละได้ต่อสิ่งที่สร้างความทุกข์

ในการที่พิจารณาถึงร่างกาย มันเป็นส่วนที่ทำให้เรามีการสำนึกเสมอ เพราะว่าเวลาเราพูดถึงความไม่เที่ยง มันก็ชัดเจนว่าร่างกายของเรามันก็ไม่เที่ยงจริงๆ แค่ดูความรู้สึกภายในร่างกายเช่นเดี๋ยวนี้ เราได้นั่งพับเพียบฟังธรรมมาครึ่งชั่วโมง ไม่รู้ว่าคนอื่นเป็นยังไง แต่เวลาอาตมาดูความรู้สึกเมื่อเริ่มนั่ง มันก็สบาย เดี๋ยวนี้



ก็เจ็บหัวเข่าก็มี เจ็บที่เท้าก็มี เจ็บที่ก้นก็เริ่มเจ็บ แต่ก็ไม่รู้จะทำยังไง ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ เริ่มเที่ยง เริ่มดี แต่แล้วก็ค่อยเปลี่ยน เริ่มสบายแล้วก็ไม่สบาย เป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งห้ามไม่ได้ ก็เป็นอย่างนี้ แล้วพอมีความรู้สึกไม่สบาย เราก็ค่อยพลิก ไม่สบาย ก็เปลี่ยนเป็นสบาย ดีใจขึ้นมา ได้หายความไม่สบายสักพัก ก็เปลี่ยนอีก มันไม่เที่ยงจริงๆ กลับไปกลับมา คือเราเห็นภายในร่างกาย

ไม่ต้องพูดถึงเมื่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเห็นในระยะยาว เช่นอายุมากขึ้น ร่างกายก็เปลี่ยน อายุมากขึ้นก็มีโรคแทรกซ้อน เมื่อความแก่ค่อยเกิดขึ้น มันก็เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน ก็เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือเราไม่มีสิทธิ์ที่จะหักห้ามมัน ไม่ยอมรับมัน เพราะความเป็นจริง มันทำโดยไม่ปรึกษาเราเลย ไม่มีละ ไม่เคยขอเลย อาทิตย์นี้ขอให้แก่ขึ้น ก็ไม่ได้ขอสักหน่อย แต่เป็นเอง หรือขอให้เป็นโรคสักหน่อยเพราะไม่ได้เป็นตั้งนาน ไม่ได้ขอ ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการ ดังอนัตตาที่เห็นชัด ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา ที่เราสามารถที่จะสั่งได้

จึงเป็นส่วนที่เราเห็น ที่เราพูดถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา *สัพเพสังขารา อนิจจา* นี่นะ บางทีมันออกมาเป็นเรื่องธรรมะ เป็นเรื่องปรัชญา แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นปรัชญา ไม่ใช่ว่าเป็น



เรื่องทฤษฎี มันเป็นเรื่องความเป็นจริง มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเราจริง เพราะว่าพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายอย่างเดียว คือการที่จะช่วยเพื่อนมนุษย์ ให้พ้นจากความทุกข์ได้ เพราะว่าเราได้ประสบร่างกายและจิตใจที่ชอบสร้างความทุกข์ขึ้นมา ชอบมีความวุ่นวาย ความสับสน ชอบมีความเศร้าหมอง และทั้งหมดทั้งสิ้นก็เป็นทุกข์อยู่ จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว มันก็ทุกข์อยู่ แต่พระพุทธเจ้าท่านก็มีความสงสารเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ท่านก็อยากให้เรามีอุบายที่จะปลดเปลื้องออกจากความทุกข์นั้นได้ ดังนั้นธรรมะคำสั่งสอนทั้งหมด ก็เป็นไปเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์เราได้พ้นจากความทุกข์ได้ แต่เราก็ต้องเอามาใช้ แล้วก็ต้องพยายามที่จะเห็น

ในการยกประเด็นเรื่องร่างกายขึ้นมา ก็เป็นส่วนที่ช่วยให้เราเห็น เพราะเรียกว่าเป็นส่วนที่เป็นรูปธรรม และเป็นสิ่งที่อยู่ในสภาพที่เราสัมผัสได้โดยชัดเจน อีกส่วนหนึ่ง ถ้าพูดถึงในลักษณะของการปฏิบัติหรือการฝึกหัด พระพุทธเจ้าเวลาสอน ท่านก็พยายามที่จะให้เราเข้าสู่ปัจจุบัน เพราะว่าตามความเป็นจริง อดีตก็เป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง แต่จิตของเราก็ชอบที่จะกลับไปกลับมา ไปสู่อนาคตโดยการตั้งความหวังบ้าง ตั้งความกลัวบ้าง แต่ก็มานึกถึงอนาคต โดยเกิดความตื่นเต้นก็มี เกิดความ



หวาดเสียวก็มี สุดแล้วแต่ที่จะคิด หรือนึกถึงเรื่องในอดีต นึกถึงอดีตด้วยความเสียดายบ้าง เสียใจบ้าง ที่มันผ่านมา เป็นเราก็ดี ผู้อื่นก็ดี หรือได้ทบทวนความสุขโดยเหมือนกับใจของเรากลับไปหาและหมกมุ่นอยู่ในความสุขอันนั้น ความสบายอันนั้น แต่ก็คล้ายกับว่า ไม่ยอมเห็นให้ชัดเจนว่า เป็นอดีตที่ผ่านไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงชักชวนให้เราอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่ว่าไม่ให้รับรู้อดีต หรือไม่ใช่ว่าไม่รับรู้อนาคต แต่ว่าให้เรามีความเข้าใจ ให้มีความแจ่มใสภายในปัจจุบันนี้

เพราะปัจจุบันนี้ เป็นเวลาที่จะสามารถตัดสินความถูกต้องว่าเราจะประพฤติอย่างไร ทำอย่างไร แก้ไขอย่างไร สร้างสรรค์อย่างไร จะเกิดจากปัจจุบันนี้แหละ โดยการทำให้จิตใจของเราอยู่ในปัจจุบันอาศัยร่างกายช่วยได้มาก เพราะอย่างไรก็ตาม จิตของเรานั้นชอบปรุงแต่งไปเรื่อยๆ แต่ร่างกายของเราก็ยังอยู่ในปัจจุบัน

ฉะนั้นการกลับมามีความรู้สึกก็ดี ความสัมผัสภายในร่างกายก็ดี พิจารณาในร่างกายก็ดี ก็คือกลับมาหาหลักปัจจุบัน ก็เป็นอุบายที่ช่วยให้เรากลับมาสู่ปัจจุบัน โดยการตั้งความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความรู้สึกในเวลานั้นเป็นเวลาปัจจุบันเป็นส่วนที่ช่วยให้เราอยู่ในปัจจุบันได้ ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลม

หายใจออกก็กำหนดรู้ การเดินซ้ายเดินขวา เวลาเดินจงกรมในเวลานั้น ก็เป็นความรู้สึกที่อยู่ในปัจจุบัน เป็นส่วนที่ช่วยให้เราตั้งหลักอยู่ในปัจจุบันได้ แล้วก็จะได้ปลดเปลื้องความคิดที่ไปเกาะกับอนาคต ไปเกาะกับอดีต ให้ออกจากจิตใจ แต่ต้องอยู่ในปัจจุบันด้วยจิตใจที่มีสติ สมาธิ และปัญญา เพราะบางทีที่เราไปเกาะปัจจุบันก็มีเหมือนกัน ที่อาศัยความโลภ ความโกรธ ความหลงเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ก็ต้องพยายามที่จะกลับมาหาหลักปัจจุบัน

ก็ได้อาศัยของง่ายๆ อย่างลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพราะอย่างไรก็ตาม เราก็ต้องหายใจอยู่แล้ว จึงยกขึ้นมาเป็นประเด็นที่ตั้งสติไว้ ในการเอาของธรรมดา ของง่ายๆ เป็นพื้นฐานก็จะได้ตั้งอยู่ในหลักการปฏิบัติในเวลานั้น สิ่งที่เราทำ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เป็นสิ่งที่เราทำอยู่แล้ว แต่ว่า เราสามารถนำมาใช้เพื่อสร้างสติ สร้างปัญญาไว้ในปัจจุบัน ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจของเราเอนเอียงเข้าสู่ธรรมะได้

การปฏิบัติ ขอให้เราอย่ามองข้ามความสำคัญของสิ่งง่ายๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถต่างๆ หรือแม้แต่ความรู้สึกภายในร่างกาย บางทีเราก็ไม่ได้สังเกต ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น บางทีเราไม่ค่อยได้สังเกตว่า ร่างกายของเราสัมผัสอาหารอย่างไร คือ



รับประทานมากหรือน้อย ก็ไม่สังเกต มันถูกกับธาตุของเราหรือไม่ก็ไม่ได้สังเกต จะช่วยให้เราสุขภาพดีหรือไม่ดี เพราะว่าบางครั้งเราก็กินเฉพาะที่ถูกปาก แต่ไม่ถูกกับธาตุขันธ์ นี่ก็ส่วนหนึ่ง หรือไม่ใช่ว่ากินเพื่อเลี้ยงร่างกาย แต่เป็นการกินเพื่อเลี้ยงความเป็นตัวตนอย่างนี้ก็มี เช่นไปสั่งอาหารตามร้าน ก็สั่งเพื่อให้คนอื่นดูว่า เราเป็นคนมีฐานะ เป็นคนที่ฉลาดในการสั่งอาหาร จึงทำให้อาหารไม่ใช่สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกาย แต่หล่อเลี้ยงความเป็นตัวตน เพียงเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินเท่านั้น

ก่อนที่อาตมาจะเดินทางมาเมืองไทย ได้ไปเยี่ยมโยมคนหนึ่งเป็นลูกศิษย์ของวัด ซึ่งเขาเพิ่งไปซื้อบ้านใหม่ ซึ่งอยู่ใกล้วัด ในบ้านมีที่เก็บเครื่องมือ เก็บของ หนูเลยเข้าไปรบกวน เขาจึงเอาแมวจากเทศบาลมาเลี้ยง เขาทำที่อยู่ให้แมวตัวนั้นอย่างสุขสบาย เหมือนเป็นคอนโดมิเนียม มี ๒-๓ ชั้น และแมวสามารถกินอาหารเมื่อไรก็ได้โดยแทะตรงที่เก็บอาหารจะออกมาเอง

ตอนแรกที่รับแมวมาเลี้ยง มันก็ตัวผอมอยู่ แต่เดี๋ยวนี้มันอ้วนปี๋เลย เดินไม่สะดวก เพราะมันเป็นโรคประสาทสักหน่อย เมื่อไหร่มันเกิดความกลัว หรือคนเข้ามา มันก็จะกระสับกระส่าย แล้วก็จะกิน เวลาเราไปดูมัน มันเห็นเรา ก็จะรีบไปกิน เพราะมันกลัว

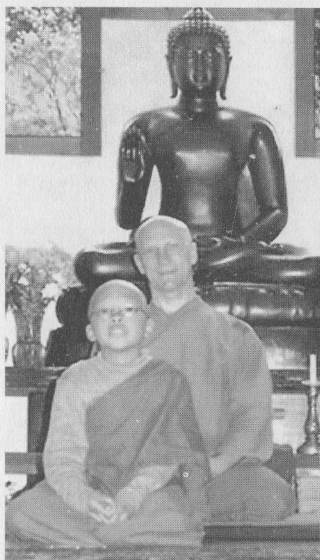
มันไม่ได้กินเพราะความหิว

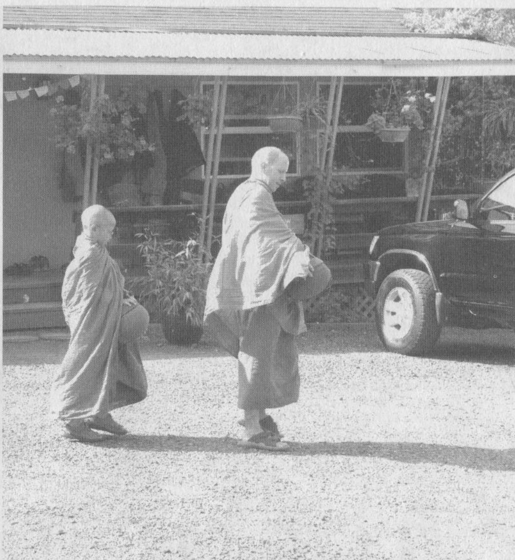
เป็นที่น่าสังเกตว่า บางทีมนุษย์เราก็เหมือนกัน เรากระสับกระส่าย หรือมีปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเราไม่อยากอยู่กับความทุกข์ที่เรากำลังเผชิญอยู่ เราอยากหาทางออก

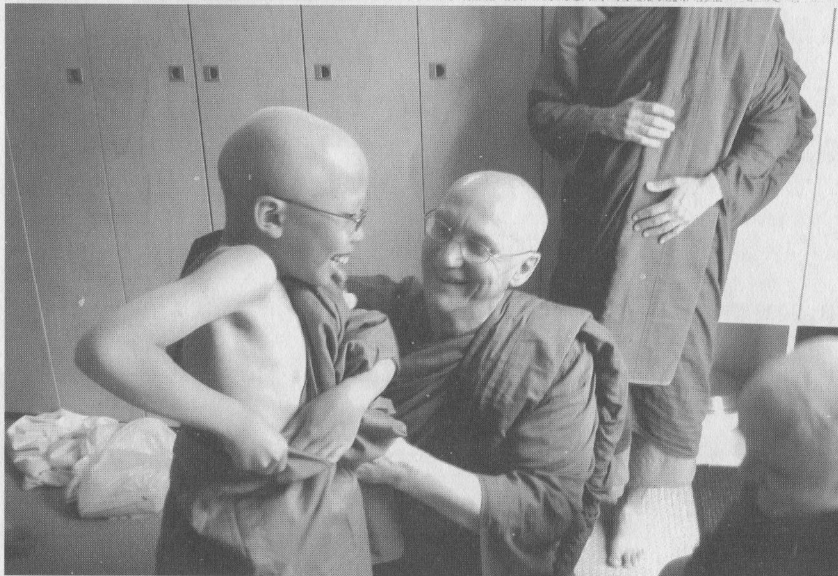
อย่างน้อย ถ้าเอาร่างกายเป็นหลักในการพิจารณา ว่ามีความรู้สึกอะไรบ้าง *สบายไหม เครียดไหม มันกระสับกระส่ายไหม หรือปลอดโปร่ง* เมื่อตั้งการสังเกตไว้ที่ร่างกาย จะเป็นส่วนที่ช่วยในการพิจารณาได้ และถ้ายิ่งพิจารณาที่ร่างกาย ก็จะยิ่งเห็นว่าร่างกายนี้ จะเป็นที่พึ่งให้กับเราไม่ได้เลย ทั้งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่มาแทรกซ้อน ก็เป็นไปได้ แล้วเรื่องความตายก็เข้ามาได้ทั้งนั้น ยิ่งเห็นได้ชัดว่า เราไม่สมควรที่จะเอาร่างกายเป็นที่พึ่ง จึงควรจะมีความกระตือรือร้นที่จะหาสิ่งที่เป็นพึ่งที่แท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เราเป็นชาวพุทธ จึงควรยึดเอาธรรมะเป็นที่พึ่ง

และร่างกายนี้ มันพร้อมที่จะผุจะพังอยู่เสมอ ไม่ว่าอายุเท่าไร เช่นในเวลานี้ ลูกศิษย์เล็กๆ ของอาตมาคนหนึ่ง เป็นเด็กชายอายุประมาณ ๑๐ ขวบ เป็นเด็กดีมาก เคยมาบวชที่วัดอภัยคีรี ในอัลบั้มรูปถ่ายของวัด จะมีภาพทำพิธีบวชสามเณรองค์เล็กๆ และอยู่ปฏิบัติธรรมในปีที่ผ่านมา คือสาเหตุที่มาบวชก็เพราะว่า เป็นโอกาส









สามเณร ทัดชา (ท้อต) ตันสุหัช บวชสามเณร ๗ พ.ค. ๒๕๔๘
ขออุทิศบุญกุศลให้กับน้องท้อต ในโอกาสครบรอบการคืนสู่ธรรมชาติครบ ๑ ปี
(๒๗ เมษายน ๒๕๕๐)



เตรียมจิตใจ เพราะว่าจะต้องทำการผ่าตัดในปีนี้ เพราะว่าเขาเป็นโรคเกี่ยวกับเลือด (ธาลัสซีเมีย) แล้วจะต้องทำการเปลี่ยนระบบเลือดทั้งหมด ซึ่งคล้ายกับการเปลี่ยนไขกระดูก และจะต้องทำคีโม[๑] เพื่อลดภูมิต้านทานในตัว ซึ่งก็ได้อยู่โรงพยาบาลมาตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๔๘

ในช่วงที่ผ่านมา อาตมาก็จะติดตามข่าวทุกวันสองวัน เพราะว่าในช่วงนี้อยู่ในขั้นที่อันตราย เนื่องจากภูมิคุ้มกันในร่างกายไม่ยอมรับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาใหม่ เดิมก็มีอาการดีมาตลอด แต่เมื่อประมาณ ๑ อาทิตย์ หรือ ๑๐ วันที่แล้ว ก็มีอาการทรุดลงอย่างมาก มีเลือดออก ซึ่งหมอไม่สามารถที่จะยับยั้งได้ อยู่ในห้องไอซียู (อยู่โรงพยาบาลประมาณ ๘ เดือน ปัจจุบันนี้เสียชีวิตแล้ว)

ที่เล่าให้ฟังนี้ ก็เพื่อให้เราทุกคนที่มาปฏิบัติธรรม ช่วยกันแผ่เมตตาให้ เขาชื่อท้อต เป็นเด็กที่อาตมารู้จักตั้งแต่เล็กๆ อาตมาเป็นทั้งพ่อในธรรมะและเป็นอาจารย์ นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนอยู่ในภาวะที่อันตราย การมีชีวิตเป็นมนุษย์นั้นเป็นอันตราย ทั้งนี้ไม่ได้พูดเพื่อให้เกิดความกลัว หรือท้อใจ แต่ว่าเพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงว่าเป็นอย่างนี้ แล้วเราจะทำอย่างไร เมื่อ

---

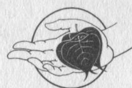
[๑] คีโม ย่อจาก chemotherapy หมายถึง เคมีบำบัด



ทราบว่าความเป็นจริงเป็นอย่างนั้น สิ่งหนึ่งที่ทำได้ คือการแผ่เมตตา เพื่อให้เกิดความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันและทำให้จิตใจของเรามีปัญญา เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ เพื่อให้เกิดการลดละ ให้ปล่อยวางสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง นี้คือสิ่งที่เราทำได้ และที่จริงก็ทำได้แค่นี้แหละ ดีที่สุดแล้ว

ในส่วนอื่น ***เราก็ต้องตั้งสติไว้ ว่าเราทำสิ่งต่างๆ ไปเพื่ออะไร ไม่ใช่ว่าจะไม่ต้องทำอะไรในโลก แต่ต้องรู้ว่าเราทำเพื่ออะไร ทั้งอาชีพการงานก็ดี หรือการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ก็ดี เราทำเพื่ออะไร ให้กลับมาที่หลักว่า ทำเพื่อให้มีความเมตตาเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน คือเรากลับมาสู่จุดนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาที่แหลมคม จะได้ถอยออกจากความโง่ หรือความหลงของตัวเอง นี่คือเป็นการสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจของเรา ในการปฏิบัติก็ดี ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเราก็ดี คือสามารถที่จะเข้าสู่ธรรมะได้เสมอ แต่จะต้องมีความว่องไวเพียงพอ นี่คือสาเหตุจำเป็นที่จะต้องค่อยๆ ฝึกหัด ฟังธรรมะ ศึกษา และสังเกตตัวเอง ในการยกธรรมะขึ้นมาสู่จิตใจ***

คืนนี้ อาตมาคิดว่า คงให้ข้อคิดในธรรมะ พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง





พิธีอุปสมบทท่ามกลางป่าธรรมชาติ ของวัดอภัยคีรี

ไม่เกิดก็ไม่ดับ

พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ

ธรรมเทศนา ณ บ้านบุญ อ.ปากช่อง

วันที่ ๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

พุทธัง ธัมมัง สังฆัง นะมัสสามิ

ดังที่ได้พูดถึงก่อนที่เราจะสวดมนต์นั้น คือวันคล้ายวันอาสาฬหบูชา เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นธรรมะที่เรียกได้ว่าเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา เรื่องอริยสัจสี่ บางครั้งคนเราก็คิดอยู่ แต่ให้ความสำคัญไม่เพียงพอ หรือให้ความใส่ใจไม่เพียงพอ กับการสร้างความเข้าใจว่า อริยสัจสี่นั้นมี



ความหมายสำหรับเราอย่างไร ทั้งในชีวิตประจำวันก็ดี ทั้งในการปฏิบัติภาวนาก็ดี เช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ เวลาเราใช้ชีวิตประจำวัน หรือเวลานั่งสมาธิ จิตใจของเราจะให้ความหนักแน่น หรือให้ความสนใจในเรื่อง เหตุให้เกิดความทุกข์ หรือการดับทุกข์มากกว่ากัน อาตมาคิดว่า คนส่วนใหญ่คงจะให้ความสนใจ หรือมีจิตใจหมกมุ่นอยู่กับเหตุให้เกิดทุกข์ มากกว่าการที่ให้ความสนใจกับการดับทุกข์

หากว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ถ้าเราได้ให้ความสนใจกับเหตุให้เกิดความทุกข์มากกว่าอย่างอื่น ก็เป็นอันว่า เราก็ยังได้รับความทุกข์อยู่ตลอด เพราะว่ายังมีเหตุ ก็เลยได้รับความทุกข์อยู่ จึงควรจะให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องการลิ้มรสของความดับทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเรานั่งสมาธิภาวนา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าการใช้ชีวิตประจำวันนั้นไม่สำคัญ ก็สำคัญเหมือนกัน แต่ว่าในเวลาที่เราภาวนา ก็เป็นเวลาที่ควรจะสร้างความสำนึก และความสนใจในสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิตของเราให้มากที่สุด เพราะว่าที่จริงแล้วความทุกข์นั้นสร้างไม่ยาก เพราะคนเรามีความชำนาญในการสร้างเหลือเกิน แต่มักจะมองข้ามการสร้างความดับทุกข์ หรือการลิ้มรสของความดับทุกข์ ดังนั้นจึงควรที่จะต้องใส่ใจ

หลวงพ่อชา ท่านมักจะยกตัวอย่าง ในสิ่งที่เราสนใจหรือใน



สิ่งที่เราสัมผัสได้ง่าย เช่นท่านยกตัวอย่างว่า อาคารนี้ บ้านนี้ เราเห็นพื้น เห็นเพดาน เห็นเสา แต่ไม่ค่อยจะสนใจ ไม่ค่อยใส่ใจในความว่างที่อยู่ในห้อง ทั้งๆ ที่มีมากกว่าของอย่างอื่น แล้วก็เป็นสิ่งที่ทำให้ห้องนี้มีประโยชน์มากที่สุด เดินผ่านไปผ่านมาอยู่ตลอด ทั้งๆ ที่เราอยู่ท่ามกลางความว่าง แต่ว่าไม่ได้ใส่ใจในความว่าง ทำนองเดียวกัน เราอยู่ท่ามกลางความสงบ เราอยู่ท่ามกลางความดับทุกข์ แต่ไม่สนใจ ในเมื่อเราไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ เราก็เลือกเอาในสิ่งที่มีความชำนาญกว่า ก็คือเลือกเอาทุกข์ มันก็น่าเบื่อนะ แต่อันนี้คือชีวิตมนุษย์ เป็นอยู่อย่างนี้ แล้วก็ทำกันจนชิน จนชำนาญ

ในการศึกษาธรรมะ ในการปฏิบัติธรรม เป็นโอกาสที่จะเปิดฉากใหม่ หรือมุมมองใหม่สำหรับตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ลิ้มรสของความสงบ แล้วการที่จะได้ลิ้มรสของความสงบนั้น ก็ต้องอาศัยวิธีการดังที่เราได้สวดตอนเช้านี้ พระพุทธเจ้าท่านก็ได้แสดงธรรมเรื่องอริยสัจสี่ ไว้ว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่ นี้คือความดับสนิท เพราะจางไป ไม่มีเหลือของตัณหานั่นเอง* ปกติแล้ว การที่ตัณหาหรือความอยากจะจางไป จะหายไป จะหมดไป หรือดับไปนั้นก็จะดับไปเองอยู่โดยธรรมชาติ เพราะธรรมชาติทุกอย่างมันก็ดับ



ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเกิด ลมหายใจดับ แม้แต่ความคิดเกิด ความคิดก็ดับ ตัณหาเกิด ตัณหาก็ดับ ความสงบเกิด ความสงบก็ดับ แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความสนใจ ให้ความสำคัญ ให้สติ ให้เฝ้ารู้อยู่กับสิ่งใด สิ่งนั้นก็จะมีกำลัง

พระพุทธองค์ตรัสถึงเครื่องมือที่ใช้ในเรื่องความดับ หรือความจางไปของตัณหา ได้แก่ ***จาโค*** คือการสละทิ้ง ***ปฏินิสสัคโค*** คือการสละคืน ***มุตติ*** คือการปล่อย ***อนาลโย*** คือการทำไม่ให้มีที่อาศัยของตัณหานั้น ทั้งสี่คำนี้มีประโยชน์มากทีเดียว

คำว่า ***จาคะ*** คือการเสียสละ การให้ เป็นการให้หรือการเสียสละบางอย่างเพื่อประโยชน์อย่างอื่น เช่น เราเสียสละความทุกข์เพื่อให้ได้เกิดสุข เราเสียสละความวุ่นวายเพื่อให้เกิดความสงบ เราเสียสละความเครียดเพื่อให้ได้ความสบาย อันนี้เป็น ***จาโค*** การให้ การสละ การเสียสละ ก็เป็นส่วนที่เราควรฝึกไว้

โดยทั่วๆ ไป เมื่อใช้คำว่า ***จาคะ*** มักจะใช้พร้อมๆ กับคำว่า ***ทาน*** แต่จะมีความหมายที่ลึกกว่า ในบางครั้ง เมื่อมองให้ลึกในคำศัพท์ของคำว่า ***ทาน*** หรือการให้นั้น ก็จะมีความหมายที่ลึกเช่นเดียวกัน แต่คำว่า ***จาคะ*** คือการสละ หรือการเสียสละ เมื่อเสียสละความโกรธ ก็จะได้ความสบายขึ้นมา เสียสละความหวงหรือความ



ตระหนี่ ก็จะได้จิตใจที่มีทาน เป็นการสละความเศร้าหมอง เพื่อให้เกิดความเบิกบาน

ปฏินิสสัคโค คือการสละคืน ก็มีความหมายที่ใกล้เคียงกัน หลวงพ่อพุทธทาสท่านได้ให้ความหมายกับคำศัพท์ว่า ***ปฏินิสสัคคะ*** ในลักษณะที่ว่า การสลัดคืน คืนให้เจ้าของเดิม เช่นเราชอบยึดว่า ร่างกาย หรือจิตใจนี้ ว่าเป็นของเรา แต่ที่จริง เป็นการสมมุติเอา หลงเอา เราจะต้องสละคืนให้เจ้าของเดิม สละคืนให้ธรรมชาติ เพราะเราไปยึดเอาสิ่งที่ไม่ได้เป็นของเรา ว่าเป็นของเรา ก็เลยกลายเป็นขโมย เราจะต้องเลิกจากการเป็นขโมยเสียที เราขโมยเอาของธรรมชาติ เช่นร่างกายนี้จิตใจนี้ มันเป็นของธรรมชาติ แต่เราก็ไปยึดเอา แล้วก็หวงแหน มีความสำคัญมั่นหมาย เกิดความห่วงความกลัว คิดว่าเราดีเราเด่น มีการแข่งขันกับผู้อื่น โดยใช้ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา แต่ตัวเรานั้นเกิดจากอะไร ก็เกิดจากการขโมยเอาของธรรมชาติ เราต้องเลิกเป็นโจร เป็นขโมยกันเสียที ดังนั้นเราจึงต้องสละคืน เมื่อมีอารมณ์หรือความรู้สึกเกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่นเศร้าหมอง หงุดหงิด รำคาญ วุ่นวาย เราก็มักจะยึดว่า อันนี้เป็นของเรา อันนี้เราไม่สบาย เรารำคาญ เราวุ่นวาย เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยไม่ได้สังเกตว่า ***ความรู้สึกว่าตัวเรานั้น เกิดขึ้นจากอะไร เป็น***



จริงเป็นจังไหม เที่ยงแท้ไหม แต่พอดูให้ชัด จะเห็นว่าเป็นของที่เราตะครุบเอา ขโมยเอา ไปจับเอา และสำคัญผิด

ในการที่เราสละคืน ไม่ใช่ว่าจะต้องไปทำลาย เช่นทำลายความรู้สึกของตัวตน ไม่ต้องไปทำลายมันหรอก เพราะถ้าไปยึดอารมณ์ หรือทะเลาะกับมันอีก ก็ยิ่งวุ่นวายหนัก ให้เราสละคืนจะดีกว่า และจะทำให้เราเห็นชัดเจน ในการที่จิตกลับมาสู่ความสงบ ให้เราใส่ใจกับความสละ เมื่อเรารู้จักสละคืนสิ่งที่ไม่ได้เป็นของเรา เราก็จะเกิดความรู้สึกว่า **มุตติ** เกิดคล้ายกับคำศัพท์ที่ว่า **วิมุตติ วิมุตติ** แปลว่า ความปล่อยวาง ความปลอดโปร่งที่เกิดจากการไม่ยึดไว้ อันนี้คือปล่อย ในการแบกอารมณ์ก็ดี แบกความรู้สึกก็ดี เหล่านี้มันหนัก การปล่อยคือ เราก็รู้จักวาง เหมือนกับเรายกเอาแก้วน้ำนี้มา เราพยายามที่จะทำให้น้ำมันนิ่งๆ ทำไมมันยังกระเพื่อมอยู่ใช่ไหม เราก็ต้องตั้งอกตั้งใจในการวางนี้ ทำให้มันนิ่งมากกว่านี้ แต่มันก็ยังกระเพื่อมอยู่ มันไม่ใช่ว่าอาตมาทำให้มันกระเพื่อม แต่มันกระเพื่อมเอง และถ้าจะให้มันนิ่ง เราก็ต้องปล่อย เดี๋ยวมันก็นิ่งเอง มันก็อย่างนั้น

คือเราคิดว่า เรามีหน้าที่หนัก นี่เป็นการสำคัญผิดในหน้าที่ของเรา เพราะไปคิดว่า เราต้องบังคับจิตให้นิ่ง เราต้องไปบังคับ



ชีวิตของเราให้มันสงบสบาย แต่เมื่อยิ่งบังคับ ก็ยิ่งรู้สึกอึดอัด การปล่อยโดยปล่อยอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าปล่อยอย่างเลอะเทอะ แต่ว่าเป็นการปล่อยอย่างมีหลักการ ปล่อยอย่างมีพื้นฐานในธรรมะ เข้าใจในความเป็นจริง จึงรู้จักปล่อย เมื่อปล่อยแล้วเราก็ได้กลับสู่ความสงบ ก็เป็นเรื่องธรรมชาติของสิ่งภายนอกก็ดี สิ่งภายในก็ดี ก็เช่นเดียวกันกับจิตใจของเรา

ในการฝึกการปล่อยวาง เวลาที่สมควรปล่อย เราก็ต้องรีบปล่อยวาง เพราะว่าจะได้สงบกว่า สบายกว่า แล้วก็ได้รับความรู้สึกว่าเป็นอิสระจริงๆ เรียกว่าคำศัพท์ที่ว่า ***มุตติ*** ก็จะกลายเป็น ***วิมุตติ*** เพราะเป็นอิสระ อิสระเพราะเราไม่แบก อิสระเพราะว่าเราสามารถที่จะวางได้

ครูบาอาจารย์ ท่านชอบยกตัวอย่างขึ้นมาว่า เหมือนกับเราแบกของเพื่อออกเดินทาง การแบกของก็คือเราแบกขันธ์ ๕ ร่างกายของเรา เมื่อนำร่างกายมาใส่ทางนี้ *(หมายถึงเอาวางไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย)* เวทนามาใส่ทางนี้ สัญญาเอาไปทางนี้ สังขารเอาใส่ไว้ตรงนี้ วิญญาณไม่รู้จะเอาไว้ไหน รัดกับตัวไว้ตรงนี้ แบกเอาไว้ แบกรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเราถือว่าเป็นเรา ก็แบกเอาไว้ มันก็หนัก แต่ก็เป็นของธรรมชาติ



หน้าที่ของชาวพุทธนั้น ต้องมาศึกษาถึงคำว่า ***พุทธะ*** ซึ่งหมายถึง ***ผู้รู้*** เราต้องฝึกการเป็นผู้รู้ เมื่อมีผู้รู้และมีกำลังแล้วเราจะได้รู้จักปล่อย รู้จักวาง และไม่ใช่ว่าการปล่อยวางคือการไม่ทำอะไร บางคนก็คิดว่าการปล่อยวาง คล้ายๆ ว่าไม่ทำอะไร แต่ว่าความจริงแล้ว ยิ่งมีการปล่อย ก็ยิ่งสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น เพราะไม่แบกความรู้สึกที่มีต่อตัวตน และก็ไม่ทำให้จิตใจของตัวเองพะรุงพะรังกับความคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ

ลองสังเกตดูครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง บางทีภาระหน้าที่ต่างๆ ของท่านมีไม่น้อย แต่ท่านก็ไม่รู้สึกเหนื่อย สามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดี เช่น ในปีนี้สำหรับอาตมาเอง ก็ได้ปลีกตัวออกจากภาระหน้าที่ แต่เมื่ออยู่วัดหน้าที่ต่างๆ ก็ไม่น้อย บางคนก็ถามว่าทำได้อย่างไร และจะมีเวลาปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องรู้จัก คือรู้จักปล่อย ไม่แบกเอาไว้ เมื่อไม่แบก เราก็มีกำลังที่จะทำ ถึงเวลาที่จะนั่งสมาธิ ก็เป็นเวลานั่งสมาธิ ถึงเวลาที่จะทำงาน ก็เป็นเวลาทำงาน ถึงเวลาที่จะอยู่กับคน ก็อยู่กับคน ถึงเวลาที่จะอยู่กับตัวเอง ก็อยู่กับตัวเอง อย่างนี้มันก็ไม่แบก เช่นเวลาที่เราอยู่กับตัวเอง ถ้าไม่ปล่อยวางเราก็ไปแบกคนอื่นเข้ามา เดี๋ยวก็คุยในจิตใจ เดี๋ยวก็พูดกัน เดี๋ยวไปนึกถึงจะทำอย่างนี้อย่างโน้น มันวุ่นวายพะรุงพะรัง



พอได้อยู่กับคน ก็คิดว่า อยากจะทำอย่างไรจึงจะได้ห่างจากพวกนี้ เพราะมันรำคาญ พออยู่กับคน ก็อยากอยู่คนเดียว และนี้คือการแบกสิ่งใดที่ไม่เป็นกาลไม่เป็นโอกาสก็ต้องรู้จักปล่อย เมื่ออยู่กับการปล่อย ก็มีกำลังที่จะทำอะไรได้โดยไม่วุ่นวาย แล้วจะรู้สึกสบาย

อนาลโย คือการไม่ให้มีที่เหลือให้ตัณหาอาศัย การทำไม่ให้มีที่อาศัยของตัณหา ความหมายในภาษาไทย คำว่า ***อนาลโย*** คือไม่มีที่อาศัย ส่วนคำว่า ***อนาลัย*** หมายถึง ไม่มีกังวล ความหมายก็ใกล้เคียงกัน คือไม่กังวล จิตไม่เกาะ ไม่พัน จิตไม่ติด เหมือนกับภาชนะที่เราใช้ปรุงอาหาร ที่มีเทฟลอนเคลือบไว้ เวลาทำอาหารก็จะไม่ติด จะเป็นลักษณะนั้น เราต้องทำจิตให้มีเทฟลอนเคลือบซักหน่อยเพื่อไม่ให้มันติด อารมณ์ที่ชอบก็ไม่ติด อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ไม่ติดอารมณ์ที่ทำให้เกิดความขุ่นใจก็ไม่ติด รู้จักที่จะปล่อยได้ มันไม่ติดไม่มีที่ให้อาศัย แต่อย่างว่าแหละ จิตของเราไม่เป็นอย่างนั้น มันเหมือนกับสำลี สำลีฝอยๆ ขาวๆ มีอะไรมาสัมผัส ก็จะดูดติดเข้ามาเลย อย่างนี้แหละ ที่เป็นส่วนในการเก็บความทุกข์

การปฏิบัติธรรม จะทำให้เรารู้จัก และให้ความสนใจกับ ***อนาลโย*** เพื่อไม่ให้มีที่อาศัย แต่ไม่ใช่ว่าไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรู้สึก ไม่มีการคิด ไม่มีการนึก เพียงแต่ไม่มีที่อาศัยของเหตุแห่งทุกข์

เหมือนกับมีครั้งหนึ่ง มีหมอดูมากราบหลวงพ่อชาที่ใต้ถุนกุฏิ แล้วเขาก็อยากดูลายมือของหลวงพ่อ อยากลองใช้วิชาของเขา ยิ่งกับครูบาอาจารย์พระผู้ใหญ่ ก็ยิ่งอยากทราบว่า ลายมือของท่านจะเป็นอย่างไร เพราะคิดว่าไม่น่าจะเหมือนคนทั่วไป เขาก็เลยขอดูลายมือของหลวงพ่อ แล้วก็ทักว่า *"หลวงพ่อครับ ดูเหมือนกับหลวงพ่อมีความโกรธเยอะอยู่เลย"* ฟังแล้วหลวงพ่อท่านก็ยิ้ม ตอบว่า *"มีสิ แต่ไม่ได้เอามันมาใช้"* คือไม่ใช่ว่าท่านไม่มีความรู้สึก หรือไม่มีความโกรธ แต่ว่าท่านไม่มีที่ให้ความโกรธอาศัย คือ ***อนาลโย*** ท่านไม่ให้มันมีที่อาศัยในจิตใจของท่าน ไม่ติดค้างอยู่ในใจ มีความดับอยู่ตลอดเวลา

ในอีกมุมมองหนึ่งของอริยสัจที่ ๓ คือ ***นิโรธสัจจะ*** คำว่า ***นิโรธ*** ปกติแปลว่า ***ดับ*** ใช่ไหม แต่ท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (หลวงพ่อประยุทธ์ ปยุตฺโต) ท่านตีความหรือให้ความกระจ่างในคำศัพท์นี้ว่า นอกจากใช้คำศัพท์ว่า ***ดับ*** แล้วยังสามารถใช้คำศัพท์ว่า ***ไม่เกิด*** ได้เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก คือทุกข์ไม่เกิด เพราะว่าโดยปกติคนทั่วๆ ไปจะให้ความสนใจ หรือให้ความสำคัญกับเวลาที่มีความทุกข์ มากกว่าเวลาที่ไม่มีทุกข์ คือจะจับจ้องความทุกข์ เพื่อสังเกตดูว่าเมื่อไรทุกข์จะดับไป แทนที่จะให้ความสนใจ



กับการไม่เกิดของความทุกข์ ว่าจะมีเมื่อไร

เราควรให้ความสนใจ และให้ความสำคัญกับการไม่เกิดของความทุกข์ แทนที่จะไปไล่ดับทุกข์ เราก็มาดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จิตก็จะเข้าสู่ภาวะของความสงบได้เร็วกว่า ความสงบนั้นมีอยู่ในจิตใจของเราอยู่แล้ว แต่ว่าเราต้องรู้จักแยกแยะให้ดี และให้ความสำคัญ ให้ความสนใจ เพราะจิตมีความชำนาญ มีความเก่งในการเกาะ การตะครุบ เอาความรู้สึกคิดนึกปรุงแต่ง หรือความเศร้าหมอง

ฉะนั้น ก็จะต้องหาทางหลีกเลี่ยง เปลี่ยนความเก่งของเราให้เก่งในการสังเกต หรือลิ้มรสของการไม่เกิดความทุกข์ เช่นในเวลาที่จิตสงบ เราต้องให้ความสำคัญกับความสงบในจิตใจของเรา อันนี้ต้องทวนกระแส จะต้องทวนกระแสของความเคยชินของเรา

การปฏิบัติธรรมะ หรือการที่นำธรรมะเข้ามาในชีวิตของเรา ทั้งในชีวิตประจำวันก็ดี ทั้งในการภาวนาหาความสงบก็ดี จะต้องรู้จักทวนกระแส ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเองท่านก็ทรงทำไว้ ดังปรากฏในพุทธประวัติ ในบางครั้งเราก็ฟังดูเหมือนกับเป็นนิทาน แต่ว่านิทานนั้นก็มีความหมายแทรกอยู่ เช่นในสมัยที่พระพุทธเจ้าตั้งใจที่จะบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านได้ตั้งใจว่า อย่างไรก็ตาม

ก็จะต้องเข้าถึงการตรัสรู้ให้ได้ แล้วท่านก็ได้รับการถวายอาหารจากนางสุชาดา จากนั้นท่านก็เอาภาชนะที่ว่างจากอาหาร ไปลอยในแม่น้ำเนรัญชรา แล้วก็อธิษฐานว่า *"ถ้าจะได้มีการตรัสรู้จริงๆ ขอให้ภาชนะนั้นไหลทวนกระแสของน้ำขึ้น แทนที่จะไหลตามกระแสน้ำ"* แล้วภาชนะนั้นก็ไหลขึ้น ทวนกระแสน้ำขึ้นไป ซึ่งถ้าเราคิดว่าเป็นนิทานเฉยๆ ก็ได้ แต่ถ้ามาดูในความหมายของจิตใจ นั่นคือสิ่งที่ท่านต้องอาศัย ก็คือการทวนกระแสของตัณหา ทวนกระแสของความเคยชิน ทวนกระแสของโลก เพราะว่าตราบใดที่อยู่ตามกระแสของโลก ท่านก็ไม่สามารถที่จะตรัสรู้ธรรมได้

ในการที่เราหวังที่จะได้รับความสงบ หวังที่จะมีความสุข ก็ต้องรู้จักทวนกระแสของโลกเช่นเดียวกัน ความเคยชินเคยตัวของเราเอง มักจะทำตามกระแสของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง จนเกิดความทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่ในการทวนกระแสนั้น เราจะไม่สนับสนุน และไม่ให้มันติดอยู่ในใจของเรา ก็จะได้รับความสงบ การกล้าทวนกระแสโลก จึงเป็นส่วนที่สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ ที่จะต้องให้ความสนใจ ให้ความสำคัญกับความสันโดษ เรามี ***ความสันโดษ*** มีความพอใจ

อย่างเช่น เรานั่งสมาธิ ก็ต้องการให้จิตสงบ แต่ถ้าหากว่า



จิตไม่สงบ ก็จะมีความฟุ้งซ่าน ถ้าไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะง่วงเหงาหาวนอน แล้วก็จะกลับไปกลับมา *สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความสันโดษ*

ความสันโดษ เป็นความพอใจในสิ่งที่ทำ ความพอใจในการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความพอใจกับการอยู่ในปัจจุบัน ความพอใจที่ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กำลังสัมผัสอยู่ ก็เป็นสิ่งที่ให้ความสงบได้ แล้วก็เป็นสิ่งที่ควรฝึกด้วย เพราะว่าจะรอฝึกความสันโดษเฉพาะในเวลาเรานั่งสมาธินั้นก็ได้ แต่ก็ควรฝึกความสันโดษในชีวิตประจำวันให้สม่ำเสมอ เพราะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดกำลังในจิตใจของเราอย่างมาก ในการที่จะได้ความสงบ เพราะถ้าหากสังเกตเห็นความตื่นเต้น ความทะยานอยากเกิดขึ้น ก็จะขาดความสันโดษ การเกิดความหงุดหงิดรำคาญกับบุคคลก็ดี กับสถานการณ์ก็ดี ก็จะไม่สันโดษ เพราะไม่พอใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

ในการฝึกความสันโดษ เป็นการฝึกให้มีความพอใจกับสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่ เป็นสิ่งที่ฝึกให้มีความสงบในเวลานั้นทันที จิตจะค่อยๆ เย็นลง *"อย่างไรจึงจะเรียกว่าสันโดษ"* จะสังเกตได้จากการที่มีความพอใจกับสิ่งที่เรามี และไม่จำเป็นที่จะต้องแสวงหาอีกต่อไป เช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ คืออาตมาเพิ่งคุยกับโยมแม่ โยมแม่กำลังจะย้ายบ้าน แล้วก็กำลังพยายามที่จะลดสิ่งของของตัวเองลง คือใจ



หนึ่งยังอยากจะเก็บสิ่งของเอาไว้ คือมีเหตุผลที่จะเก็บเอาไว้ สะสมเอาไว้ เดี๋ยวจะมีความจำเป็นที่จะได้ใช้งานสักวันหนึ่ง นี่ก็บ้านของเราเอง แต่อีกใจหนึ่ง ก็รู้ว่าเก็บเอาไว้ ๘ ปี ๑๐ ปีแล้ว ไม่ได้ใช้เลย พะรุงพะรัง จะไปไหนก็ห่วง ไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม น่าจะทิ้งๆ ไปเสีย

การมีสิ่งของ หรือการเก็บสิ่งของเอาไว้ ก็เพื่อความสบายของเรา แต่พอเก็บมาแล้ว แทนที่เราเป็นเจ้าของมัน มันกลับกลายเป็นเจ้าของเรา เพราะทำให้เราต้องเฝ้าอยู่ตลอด นี่แหละ การที่มีความสันโดษ คือมีเท่าที่จำเป็น เท่าที่จะต้องใช้ในชีวิตของเรา จะต้องหาเวลาในการรู้จักความสันโดษ เช่นเวลาเห็นของใหม่ก็อยากจะได้อีก เราก็ต้องพิจารณาว่าของเก่ายังไม่ได้ใช้ มีคนที่อาตมารู้จักอยู่ที่สหรัฐอเมริกา เขาจำกัดของที่เขามี จะเป็นเสื้อผ้าก็ดี สิ่งของก็ดี เขาจะจำกัด เขาจะกำหนด เขาเห็นนิสัยของตัวเอง ชอบเอาของใหม่ เขาเลยบังคับตัวเองว่า เอาของใหม่ก็ได้ แต่ของเก่าต้องทิ้ง เลยต้องเปลี่ยนตลอด พอเปลี่ยนตลอดมันก็เบื่ออีกเหมือนกัน เลยเป็นการช่วยให้ได้เกิดความสันโดษ คือเราได้เห็นความไม่มีที่สิ้นสุดของตัณหา ซึ่งจะเจอความน่าเอา น่าอยากได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง

และเช่นเดียวกัน เวลาที่พบกับสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนา มักจะเกิดความรำคาญ เกิดโทสะขึ้นมาในจิตใจของเรา จะต้องทำ



อย่างไรถึงจะได้มีความพอใจ และไม่ตกเป็นทาสในอารมณ์ของความไม่พอใจ หรือความรำคาญ ก็มีวิธีพิจารณามากมายหลายแบบ แต่ที่สำคัญจะต้องกลับมาหาความพอใจ เราสันโดษได้ เราสร้างความเป็นอิสระในตัวเองได้

พอมีคนมาพูดไม่เข้าหูเรา เกิดความรำคาญ เกิดอารมณ์ของความไม่พอใจ บางทีเราไม่พูดอะไรออกไป แต่มันขุ่นๆ อยู่ในจิตใจของเรา ก็ต้องสังเกตดู เราชอบความมีอิสระ แต่เรากำลังตกเป็นทาสของคำพูดของเขา แสดงว่าเรากำลังลดฐานะของตัวเอง ถ้าไม่ปรุงแต่ง ไม่ยึด ไม่เกาะกับอารมณ์นั้น ก็มีความอิสระอยู่ แต่พอเกาะอารมณ์ เราก็เป็นทาสของอารมณ์นั้นทันที ทำให้เกิดความขุ่นมัว ฉะนั้นการสร้างความสันโดษ เพื่อที่จะได้ความรู้สึกที่เป็นอิสระ แม้จะมีคนมาว่าอย่างไร หรือเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอย่างไร เราก็ทำให้อิสระเกิดขึ้นในจิตใจได้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ทนได้

ในสมัยที่อาตมาอยู่กับหลวงพ่อชา ท่านจะฝึกเราด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้เป็นผู้มีความอิสระ และเหตุการณ์บางอย่างก็ไม่เป็นสิ่งที่เราปรารถนา หรือน่ารำคาญจริงๆ อย่างในบางครั้ง วันหลังวันพระ จะรู้สึกเหนื่อย เพราะว่านั่งสมาธิ และเดินจงกรมทั้งคืนเนสัชชิกไม่นอน แล้วก็ไปฉัน แทนที่หลวงพ่อจะเปิดโอกาสให้ฉัน



ท่านก็ไปรับแขก ไปคุยกับญาติโยม บางทีญาติโยมไม่ชวนคุย ท่านก็ชวนให้ญาติโยมคุย เราก็นั่งรอกัน รอว่าเมื่อไหร่ท่านจะคุยจบ จะได้ฉันเสียที จะได้กลับไปนอน ก็รู้สึกรำคาญ ทั้งๆ ที่อาหารก็แจกเรียบร้อย ท่านก็ยังไม่ให้พร หรือให้พรแล้ว ท่านก็ยังไม่ลั่นระฆัง จึงยังฉันไม่ได้ ต้องรอ

เราก็เลยต้องกลับมาดูว่า ทำอย่างไรถึงจะสันโดษ หรือพอใจกับความหิว พอใจกับความง่วง คือไม่เห็นว่าความรู้สึกนี้เป็นปฏิปักษ์กับเรา ไม่เห็นว่าเป็นศัตรูของเรา คือ***โดยปกติอะไรที่เราไม่ชอบ เราจะเห็นว่ามันเป็นปฏิปักษ์ต่อความสบายของเรา และแท้ที่จริง ก็เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ได้เป็นสาระอะไรนักหนา แต่ปัญหาคือ เราไม่ชอบ ก็เลยปรุงแต่งไปตามความไม่ชอบนั้น แล้วก็กลายเป็นทาสของความไม่ชอบอันนั้น นั่นคือเราสร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง***

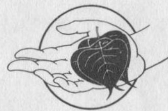
การฝึกความสันโดษนั้น สามารถฝึกได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น *การขับรถอยู่ในกรุงเทพฯ เราสันโดษกับรถติดได้ไหม* รถไม่วิ่งไปตามเลนที่ถูกต้อง เขาขับมาตัดหน้ารถของเรา เอ้า *เราสันโดษได้ไหม* หรือเราต้องไปด่าไปว่าอะไรให้เขา ทั้งๆ ที่เขาก็ไม่ได้ยิน แต่เราก็อุตส่าห์ไปว่าเขา สิ้นเปลืองจริงๆ ทั้งสิ้นเปลืองเวลา และสิ้น



เปลืองความรู้สึก แล้วยังทำให้เราห่างจากความสงบ

สรุปว่า ***ความสงบมีอยู่ตลอดเวลา รอบตัวของเรา แต่เราจะต้องรู้จักสนใจ รู้จักใส่ใจ รู้จักเลือก*** อันนี้เป็นโอกาส และเป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติธรรม ผู้ที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ในเวลาที่ได้ทวนกระแส แล้วเลือกเอาคุณธรรม เลือกเอาสิ่งที่ทำให้ความดับทุกข์เกิดขึ้น ก็จะได้ลิ้มรสของความเป็นอิสระ ลิ้มรสของความสงบที่แท้จริงได้ แล้วเราจะนึกได้ว่า เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์จริงๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสามารถทวนกระแสได้จริง ทวนกระแสของโลก เพราะว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่มนุษย์เราทำได้เองโดยธรรมชาติ

สำหรับวันนี้ อาตมาก็ให้ข้อคิดสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติลงเพียงแค่นี้ *เอวัง*



ประวัติย่อ
พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ

นามเดิม รีด แพรี่ (Reed Perry)

เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒

ประเทศแคนาดา

การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

ท่านอาจารย์มีความสนใจในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ครั้งเป็นนักศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว ท่านได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตในหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ท่านได้เดินทางมายังประเทศไทย และเกิดความสนใจการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเมิงมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้น ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานครในปี ๒๕๑๗ โดยมีพระครูญาณสิริวัฒน์ เป็นพระอุปัชฌาย์

ในพรรษาแรกนั่นเอง ท่านได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อชา สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี โดยการแนะนำของพระอุปัชฌาย์ของท่าน โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง และวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร ปี ๒๕๒๕ ท่านได้รับมอบหมายให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ และได้ปฏิบัติหน้าที่นี้เป็นเวลา ๑๕ ปี จนถึงปี ๒๕๓๙

ปัจจุบัน ท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ร่วมกับพระอาจารย์อมโร แต่ท่านยังคงเดินทางมาประเทศไทย เพื่อปฏิบัติศาสนกิจและอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ตามโอกาสอันควร ปีละหนึ่งครั้ง

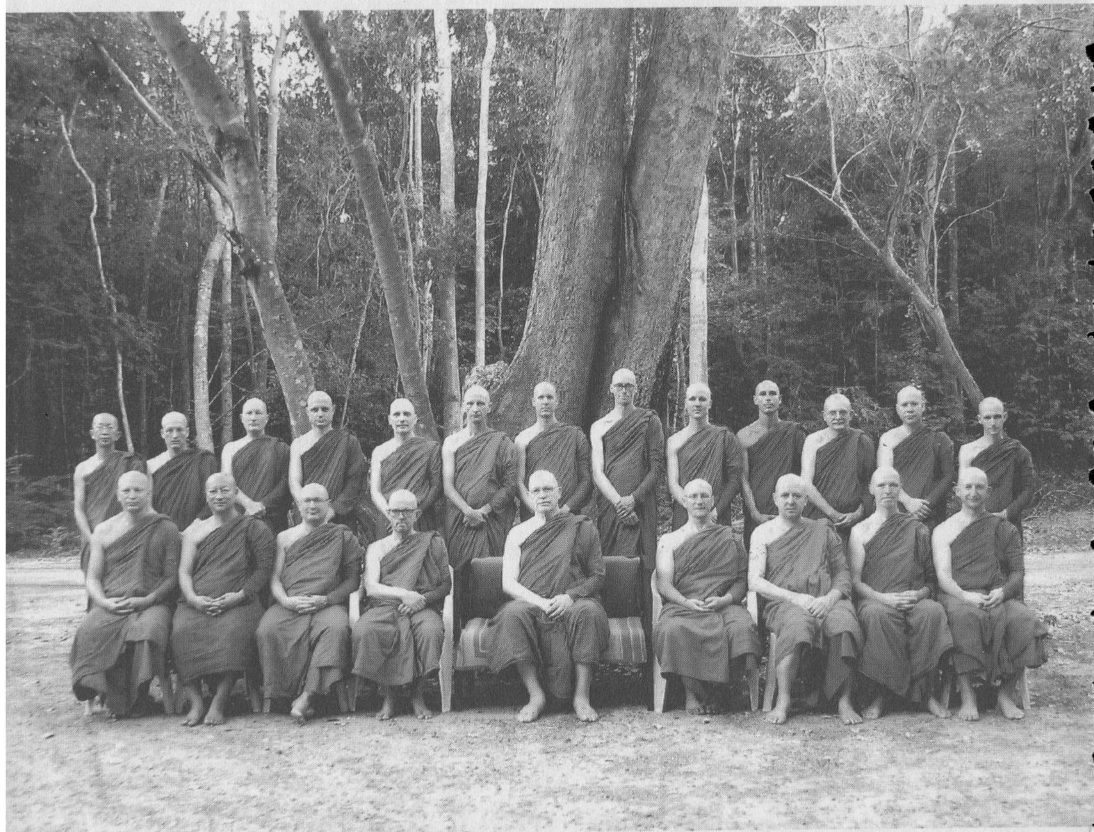
หนังสือธรรมะของพระอาจารย์ปสันโนภิกขุ
ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์

๑. ธรรมพ้นภัย (๒ ครั้ง)
๒. จงมาดู
๓. พอดี
๔. ง่ายกว่าที่คิด
๕. ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่
๖. พอ
๗. ทางแก้ทุกข์
๘. The Last Breath (เรื่องเจย์)
๙. ลิ้มรสสิ่งที่อยู่ในใจ (๒๑ ครั้ง)
๑๐. ความเจริญในทางที่ประเสริฐ
๑๑. วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่
๑๒. ทางสายปัญญา
๑๓. หนึ่งทศวรรษวัดอภัยคีรี

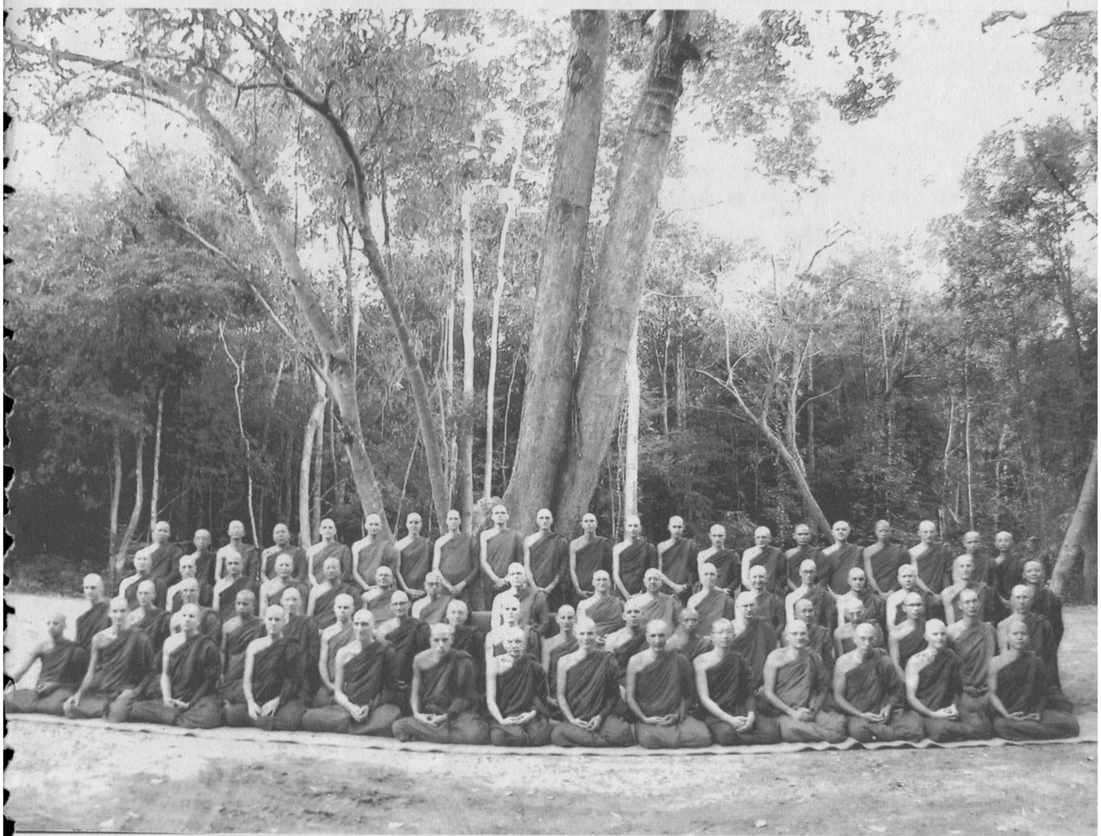
หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย
จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ
ท่านที่มีจิตศรัทธาประสงค์จะร่วมจัดพิมพ์
หรือต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับวัดอภัยคีรี กรุณาติดต่อที่



๒๑๐๒/๓๒ ซอยรามคำแหง ๒๖/๑ ถ.รามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐
โทรสาร ๐๒-๗๓๒๐๒๙๙



พระราชสุเมธาจารย์เป็นประธานประชุมคณะสงฆ์ เจ้าอาวาส สาขาต่างประเทศ
ณ วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี
วันที่ ๑๒ - ๑๔ มกราคม ๒๕๔๙



คณะสงฆ์ชาวต่างชาติจากวัดป่านานาชาติ และจากสาขาที่อยู่ต่างประเทศ
เข้าร่วมประชุม ณ วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี
วันที่ ๑๒ - ๑๔ มกราคม ๒๕๔๙

ASSOCIATED MONASTERIES AND CENTRES

Below are addresses of monasteries founded by Western disciples of Ajahn Chah, and associated centres.

The portal page for this community worldwide is:

www.forestsangha.org

THAILAND :

Wat Nong Pah Pong
T. Non Pueng, a. Warin
Ubon Rajathani 34190
Tel. 045 254864

Wat Pah Nanachat
Bahn Bung Wai,
Amper Warin,
Ubon Rajathani 34310.

UNITED KINGDOM :

Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hemel Hempstead,
Hertfordshire HP1 3BZ
Tel. Office: +44 (0) 144 284 2455
Fax. +44 (0) 144 284 3721
Retreat Centre: +44 (0) 144 284 3239
www.amaravati.org

Aruna Ratanagiri
Harnham Buddhist Monastery,
Harnham, Belsay,
Northumberland NE20 0HF
Tel. +44 (0) 1661 881 612
Fax. +44 (0) 1661 881 019
www.ratanagiri.org.uk

Cittaviveka
Chithurst Buddhist Monastery
Chithurst, Petersfield,
Hampshire GU31 5EU.
Tel. +44 (0) 1730 814 986
Fax. +44 (0) 1730 817 334

The Forest Hermitage
Lower Fulbrook, near Sherbourne
Warwickshire CV 35 8AS
Tel. 01926 624385/ 624564/ 624101
e-mail: inquiries@foresthermitage.org.uk

Hartridge Buddhist Monastery
Odle Cottage,
Upottery, Honiton
Devon EX14 9QE
Tel. +44 (0) 1404 89 1251
Fax. +44 (0) 1404 89 0023

SWITZERLAND :

Kloster Dhammapala
Am Waldrand,
CH-3718 Kandersteg.
Tel. +41 (0) 33 675 21 00
Fax. +41 (0) 33 675 22 41
www.dhammapala.ch

AUSTRALIA :

Bodhinyana Monastery
216, Kingsbury Drive,
Serpentine , WA 6125.
Tel. +61 (0) 8 9525 2420
Fax. +61 (0) 8 9525 3420
www.bswa.org

Vimokkharam Forest Hermitage
PO Box 152
Kallista VIC 3791
Tel. & Fax : 613 97 55 3378

Bodhivana Monastery
780 Woods Point Road,
East Warburton,
Victoria 3799
Tel. +61 (0) 3 5966 5999
Fax. +61 (0) 3 5966 5998

NEW ZEALAND :

Auckland Buddhist Vihara
29 Harris Road,
Mt. Wellington, Auckland.
Tel. +64 (0) 9 5795 443

Bodhinyanarama Monastery
17 Rakau Grove, Stokes Valley,
Lower Hutt 5019.
Tel. +64 (0) 4 5637 193
www.bodhinyanarama.net.nz

Vimutti Forest Monastery
PO Box 7
Bombay
www.vimutti.org.nz

NORTH AMERICA :

Abhayagiri Buddhist Monastery
16201 Tomki Road, Redwood Valley,
CA 95470.
Tel. +1 (707) 485 1630
Fax. +1 (707) 317 0043
www.abhayagiri.org

ITALY :

Santacittarama
Localita "Le Brulla"
02030 Frasso Sabino (Rieti).
Tel. +39 07 6587 2186
Fax. +39 06 233 238 629
www.santacittarama.org

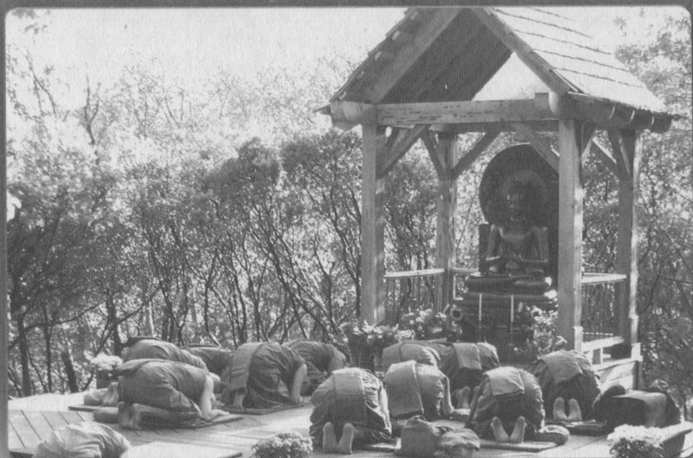
CANADA :

Arrow River Forest Hermitage
Box 2; RR7, Site 7
Thunder Bay, Ont P7C 5 V5

Birken forest Monastery
PO Box 5
Knutsford, BC
VOE 2AO
www.Meditate@birken.ca

Tisarana Buddhist Monastery
1356 Powers Road
RR#3 Perth, Ontario K7H 3C5
www.tisarana.ca

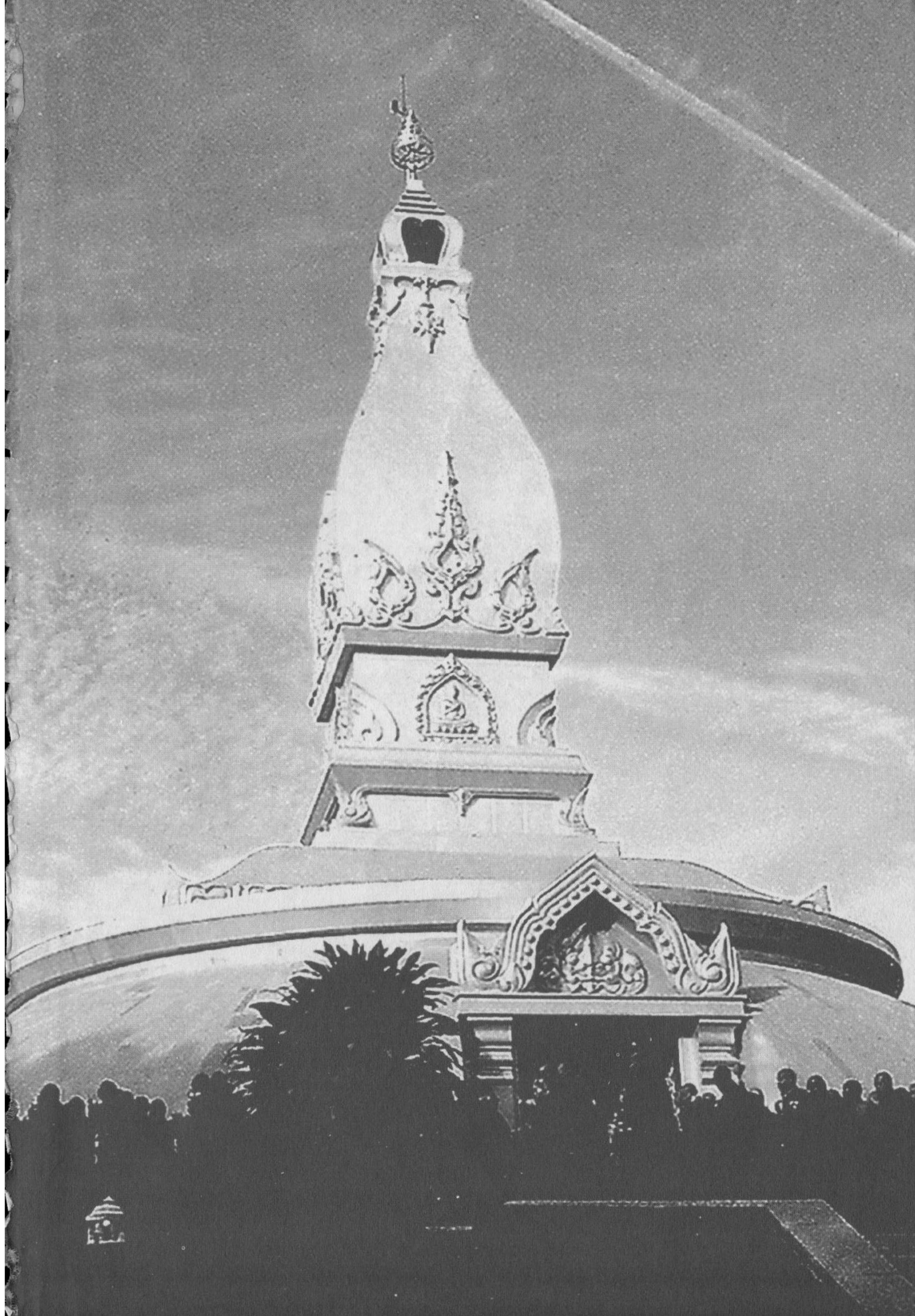
สาขาวัดหนองป่าพงในประเทศไทย
มีสาขา สาขาสำรอง สาขาสำรวจ
ประมาณ ๒๕๐ สาขา

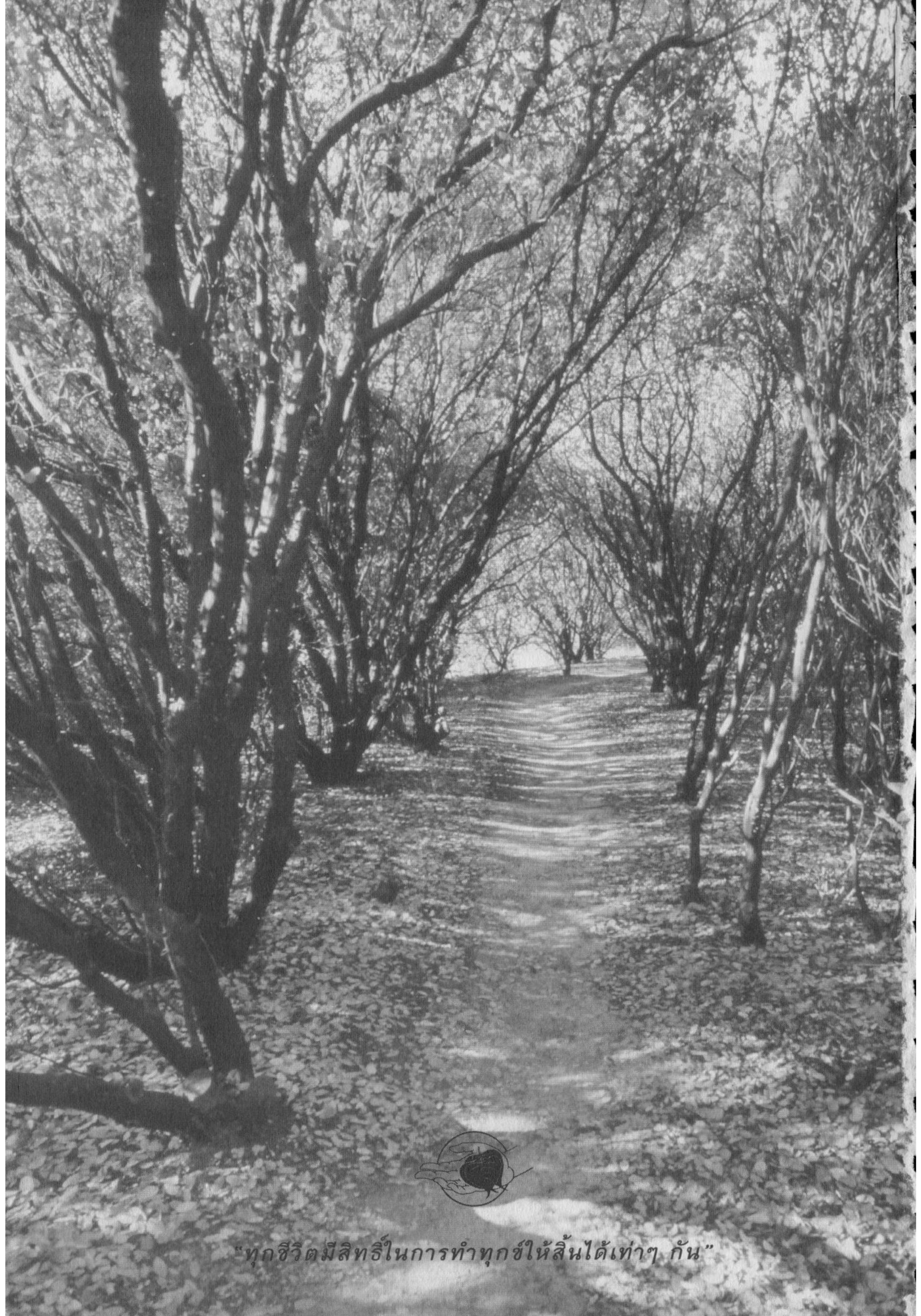


ร่มโพธิ์แก้ว

เป็นโพธิ์แก้วแผ้วพิสุทธิ์ดุจดวงแก้ว
โพธิ์ล่มแล้วเหลือธรรมถ้อยคำสอน
สถิตคงทรงค่าธรรมสาธร
ธรรมดับร้อนดับทุกข์ธรรมสุขเย็น
เป็นแสงทองส่องนำธรรมประเสริฐ
ชี้เหตุเกิดทางแก้ให้แลเห็น
แผ่พุทโธโพธิธรรมผ่องบำเพ็ญ
นิรันดร์เป็นประทีปส่องผู้ปองธรรม

โดย เทอด โพธิมงคล




"ทุกชีวิตมีสิทธิ์ในการทำทุกข์ให้สิ้นได้เท่าๆ กัน"

๑ ทางธรรม วัดอภัยคีรี





วัดอภัยคีรี